

Утверждаю

ЗАВЕДУЮЩИЙ  
МКОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"  
Донец Галина Петровна/



# МЕНЮ

18 марта 2025 г.

## Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	150	3,30	10,20	49,50	304,50	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/8/4	0,16	0,01	11,45	47,29	0,84
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>362</b>	<b>5,75</b>	<b>10,40</b>	<b>76,00</b>	<b>422,84</b>	<b>0,84</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,40	0,40	9,85	47,24	10,05
<b>Итого</b>			<b>101</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,85</b>	<b>47,24</b>	<b>10,05</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	150	1,42	1,64	12,13	69,12	4,01
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	62	8,08	2,22	5,30	73,81	0,46
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	36	2,72	0,22	17,92	84,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,51	0,20	9,69	46,62	0,00
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,14	3,86	17,37	113,05	8,78
2008	410	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	150	0,08	0,00	22,50	90,01	4,50
<b>Итого</b>			<b>531</b>	<b>15,95</b>	<b>8,14</b>	<b>84,91</b>	<b>477,19</b>	<b>17,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	79/5	1,63	4,18	10,03	84,22	0,00
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	15	1,10	1,30	8,46	49,99	0,06
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,89	1,63	10,04	62,82	0,35
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>4,62</b>	<b>7,11</b>	<b>28,53</b>	<b>197,03</b>	<b>0,41</b>
<b>Всего</b>				<b>26,72</b>	<b>26,05</b>	<b>199,29</b>	<b>1 144,30</b>	<b>29,05</b>

ПОВАР

*Матвеева*

Матвеевская Любовь Александровна

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДОУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

# МЕНЮ

18 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	183	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ИЗЮМОМ	170	3,74	11,56	56,10	345,10	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	42	3,24	0,26	21,33	100,65	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,10	0,00	9,96	41,07	0,79
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>7,08</b>	<b>11,82</b>	<b>87,39</b>	<b>486,82</b>	<b>0,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,81</b>	<b>47,06</b>	<b>10,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	1,74	2,06	14,74	84,58	4,75
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	83	10,76	4,19	5,75	104,07	0,67
2012	125	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140/5	2,75	5,79	22,20	152,23	11,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	42	3,24	0,26	21,33	100,65	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,74	0,23	11,13	53,54	0,00
2012	383	КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА, ДЖЕМА, ВАРЕНЬЯ	180	0,10	0,00	25,49	102,34	0,04
<b>Итого</b>			<b>656</b>	<b>20,33</b>	<b>12,53</b>	<b>100,64</b>	<b>597,41</b>	<b>16,66</b>
<b>Полдник</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	98/5	1,61	3,82	12,71	91,45	0,00
2008	434	МОЛОКО СГУЩЕННОЕ С САХАРОМ 8,5% ЖИРНОСТИ	31	2,25	2,66	17,32	102,41	0,13
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,22	1,92	13,37	80,11	0,41
<b>Итого</b>			<b>314</b>	<b>6,08</b>	<b>8,40</b>	<b>43,40</b>	<b>273,97</b>	<b>0,54</b>
<b>Всего</b>				<b>33,89</b>	<b>33,15</b>	<b>241,24</b>	<b>1 405,26</b>	<b>28,00</b>

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна