

Утверждаю



ЗАВЕДУЮЩИЙ

МКДСУ "ДЕТСКИЙ САД № 13 "ИСКОРКА"

/Донец Галина Петровна/

МЕНЮ

28 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	190/5/5	6,75	6,66	32,72	218,21	0,47
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,51	0,20	16,53	78,01	0,00
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ЛИМОНОМ	180	0,28	0,20	14,64	64,26	3,49
Итого			413	9,54	7,06	63,89	360,48	3,96
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,05	10,01
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	4,32
2012	308	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ПТИЦЫ	73	11,49	5,20	7,60	123,24	0,08
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,77	3,59	12,57	95,34	24,57
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,51	0,20	16,53	78,01	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,77	0,24	11,35	54,59	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,28	0,13	24,69	102,07	46,65
Итого			623	23,43	12,60	86,13	554,77	75,62
Полдник								
к/к	к/к	БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ	48	5,00	5,92	29,94	192,82	0,14
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	189	0,95	0,19	19,10	81,32	3,78
Итого			237	5,95	6,11	49,04	274,14	3,92
Всего				39,32	26,17	208,87	1 236,44	93,51

ПОВАР

Матвиевская Любовь Александровна

