



Утверждаю

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

МЕНЮ

3 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	150/5/5	4,40	6,55	20,64	159,52	0,32
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	170/9	0,07	0,00	9,17	36,93	0,01
Итого			369	6,76	6,74	44,86	267,50	0,33
II Завтрак								
2012	401	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	92	2,59	2,23	3,74	48,19	0,11
Итого			92	2,59	2,23	3,74	48,19	0,11
Обед								
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/3	1,68	2,46	4,56	48,00	13,20
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ	54	7,11	2,58	4,93	71,47	0,07
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,33	3,99	15,70	108,31	7,61
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	28	2,14	0,17	14,05	66,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	149	0,22	0,04	27,29	110,28	0,35
Итого			514	14,80	9,42	75,01	445,16	21,23
Полдник								
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	19	0,35	0,78	2,23	17,40	0,05
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	151	3,10	2,55	12,28	85,46	0,48
Итого			170	3,45	3,33	14,51	102,86	0,53
Всего				27,60	21,72	138,12	863,71	22,20

ПОВАР

Момч

Матвиевская Любовь Александровна

Утверждаю



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

МЕНЮ
3 апреля 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200/5/5	5,63	7,38	25,09	189,77	0,42
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,45	0,20	16,12	76,06	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,06	0,00	9,81	39,45	0,01
Итого			433	8,14	7,58	51,02	305,28	0,43
II Завтрак								
2008	435	РЯЖЕНКА	110	3,60	1,20	5,04	48,00	0,60
Итого			110	3,60	1,20	5,04	48,00	0,60
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	183/4	1,37	4,01	6,26	69,20	8,47
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,75	4,66	18,59	127,75	9,01
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	130/70/70	7,90	7,79	6,20	127,34	2,05
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (ФОРМОВОЙ) МУКА ВЫСШИЙ СОРТ	33	2,45	0,20	16,12	76,06	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,72	0,22	10,96	52,76	0,00
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	178	0,26	0,05	32,86	132,78	0,42
Итого			825	16,45	16,93	90,99	585,89	19,95
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	101	1,49	3,76	6,80	66,89	0,00
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	30	0,58	1,46	4,00	31,48	0,08
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	181	3,60	2,99	15,05	102,63	0,58
Итого			312	5,67	8,21	25,85	201,00	0,66
Всего				33,86	33,92	172,90	1 140,17	21,64

ПОВАР

Матвеева

Матвеевская Любовь Александровна