

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад №13"  
/Иванова Т. А./

# МЕНЮ

2 декабря 2024 г.

Ясли 10,5 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,34	6,67	19,08	158,60	0,68
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,97	2,43	9,57	72,65	0,52
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,75	0,03	24,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>10,02</b>	<b>12,50</b>	<b>40,25</b>	<b>315,11</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	6	1,05	0,83	13,34	65,08	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>166</b>	<b>1,80</b>	<b>0,98</b>	<b>28,49</b>	<b>129,58</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП РЫБНЫЙ	150	10,18	4,49	12,32	133,58	4,57
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,82	14,97	20,18	259,21	10,02
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	3,22	12,89	2,52
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,26	0,89	2,72	23,82	4,07
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>24,25</b>	<b>20,61</b>	<b>51,16</b>	<b>490,69</b>	<b>21,18</b>
<b>Полдник</b>								
2012	219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,78	8,35	0,96	110,15	0,06
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	165	0,08	0,00	5,03	20,51	0,10
<b>Итого</b>			<b>267</b>	<b>9,55</b>	<b>9,00</b>	<b>17,56</b>	<b>189,61</b>	<b>0,16</b>
<b>Всего</b>				<b>45,62</b>	<b>43,09</b>	<b>137,46</b>	<b>1 124,99</b>	<b>25,54</b>

Повар

Миназетдинова М.Н.

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ "Детский сад №13"  
Иванова Т. А./

**МЕНЮ**  
2 декабря 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,45	6,96	23,03	181,58	0,78
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,69	3,88	11,43	100,49	0,83
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>13,42</b>	<b>15,84</b>	<b>49,92</b>	<b>398,07</b>	<b>1,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ПРЯНИКИ ЗАВАРНЫЕ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>2,47</b>	<b>1,52</b>	<b>36,98</b>	<b>171,01</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП РЫБНЫЙ	200	11,77	4,53	10,91	135,26	2,22
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,55	14,95	21,87	272,66	11,09
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	2,98	11,91	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,52	0,34	16,14	77,66	0,00
2008		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,66	1,23	3,69	32,40	5,35
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>28,50</b>	<b>21,05</b>	<b>55,59</b>	<b>529,89</b>	<b>22,26</b>
<b>Полдник</b>								
2012	219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,86	11,33	2,76	148,80	0,26
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0,10	0,00	8,77	35,44	0,02
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>11,21</b>	<b>12,20</b>	<b>26,95</b>	<b>262,84</b>	<b>0,28</b>
<b>Всего</b>				<b>55,60</b>	<b>50,61</b>	<b>169,44</b>	<b>1 361,81</b>	<b>27,15</b>

Повар

Миназетдинова М.Н.