

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 января 2025 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	150	5,38	5,33	19,74	149,29	0,60
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,32	1,94	8,93	63,02	0,42
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,51	1,91	0,00	23,62	0,05
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,01	2,36	0,02	21,37	0,00
Итого			332	10,93	12,20	40,44	317,19	1,07
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	143	0,57	0,57	13,98	67,06	14,27
Итого			143	0,57	0,57	13,98	67,06	14,27
Обед								
2008	100	СУП РЫБНЫЙ	150	12,19	5,72	23,21	196,48	10,82
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	9,64	12,08	13,26	201,45	18,06
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	4,84	19,35	2,52
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,61	0,04	3,57	17,02	1,67
Итого			525	24,43	18,10	57,60	495,49	33,07
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	70	21,04	15,92	28,06	342,34	0,18
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,71	0,66	11,75	59,89	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,09	0,00	7,10	28,82	0,09
Итого			253	22,84	16,58	46,91	431,05	0,27
Всего				58,77	47,45	158,93	1 310,79	48,68

Повар

Миназетдинова М.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 января 2025 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		
Завтрак								
2008	112	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ В МОЛОКЕ	200	6,09	6,92	26,83	194,95	0,73
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,75	3,15	12,25	93,22	0,68
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,93	0,00	36,11	0,07
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			445	14,42	18,00	54,54	440,28	1,48
II Завтрак								
к/к	к/к	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Итого			150	0,60	0,60	14,70	70,50	15,00
Обед								
2008	100	СУП РЫБНЫЙ	200	12,62	7,70	27,83	235,39	11,07
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	12,77	13,82	11,48	221,94	14,66
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	3,07	12,31	3,60
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,53	0,34	16,18	77,87	0,00
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	0,41	0,03	2,42	11,53	1,13
Итого			688	28,33	21,89	60,98	559,04	30,46
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА И,МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	90	20,70	15,62	37,25	374,55	0,18
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	195	0,10	0,00	6,80	27,58	0,02
Итого			315	23,05	16,49	59,47	480,73	0,20
Всего				66,40	56,98	189,69	1 550,55	47,14

Повар

Миназетдинова М.Н.