

Согласовано

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

МЕНЮ
18 января 2022 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	5,6	16,7	138	0,8
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,5	2,9	11,9	89	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		2,4		21	0
Итого			325	10,2	11,6	40,3	308	1,2
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	18	0,5	0,6	14,4	66	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			118	1,3	0,8	29,6	131	3
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	10,1	13,3	9,7	202	9,4
2008	309	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	14,9	3,6	26,3	196	10
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	150			12	47	2,5
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	40	0,7	1,4	2,8	29	12,2
Итого			520	27,7	18,6	63,5	535	34,1
Полдник								
2008	218	ОМЛЕТ	80	11,7	13,7	4,2	187	0,7
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	145	0,1		5,7	23	0
Итого			247	13,5	14,4	21,6	270	0,7
Всего			527	45,4	155	1244	39	

Повар

Миназетдинова М.Н.

• Внешний вид — прозрачный, напиток налит в стаканы,
• цвет — характерный для использования

разрешено

18

18

Согласовано

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

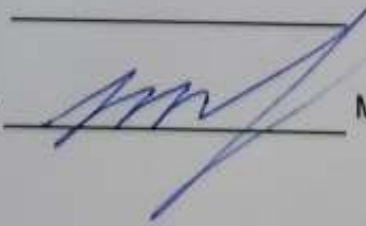
МЕНЮ

18 января 2022 г.

Сад 10,5 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,5	6,6	23,9	179	0,9
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	11,4	90	0,7
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			435	11,6	14,8	50,7	385	1,3
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,8	0,2	15,2	85	3
Итого			190	1,6	1,2	38,4	171	3
Обед								
2012	62	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150	10,1	14,1	8,8	206	9,6
2012	242	РЫБА ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ И КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	200	20,1	4,2	41,3	284	13,7
2008	411	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО С ВИТАМИНОМ "С"	200			15,5	62	3,6
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	1,4	3,1	4,4	53	21,4
Итого			638	34,1	21,7	86,1	682	48,3
Полдник								
2008	218	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	100	12	14	4,9	194	0,7
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	205	0,1		4,2	17	0
Итого			335	14,4	14,9	24,5	290	0,7
Всего				61,7	52,6	199,7	1528	53,3

Повар


 Миназетдинова М.Н.