

Согласовано

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

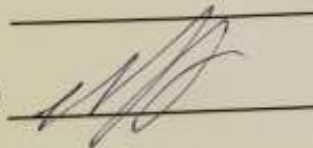
МЕНЮ

19 января 2022 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	5,5	6,5	19,6	159	0,7
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,1	2,6	9	73	0,5
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,5	1,9		24	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3		2,4		21	0
Итого			331	11,8	14,1	40,3	337	1,2
II Завтрак								
2008		БАНАН	144	2,2	0,7	30,2	138	14,4
Итого			144	2,2	0,7	30,2	138	14,4
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	150	2,5	4,8	16	117	7
2008	316	КУРА ОТВАРНАЯ С МАКАРОНАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	150	23	23,7	33,8	439	1,8
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	155			5,5	22	2,5
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	45	0,5	1,4	3,9	30	1,2
Итого			530	28	30	71,9	669	12,5
Полдник								
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	150	9,9	9,8	10,5	169	10,1
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,7	60	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,1		5,7	23	0
Итого			342	11,7	10,5	27,9	252	10,1
Всего				53,7	55,3	170,3	1396	38,2

Повар



Миназетдинова М.Н.

Согласовано

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

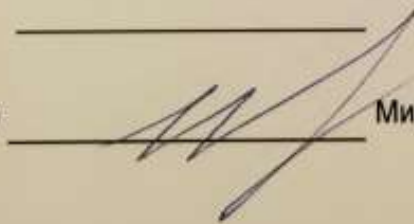
МЕНЮ

19 января 2022 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	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,7	8,2	23,9	196	0,8
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	4,2	3,5	11,1	93	0,7
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		36	0,1
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
Итого			445	15,5	19,6	50,4	441	1,6
II Завтрак								
2008		БАНАН	182	2,2	0,8	30,7	140	6
Итого			182	2,2	0,8	30,7	140	6
Обед								
2008	91	РАССОЛЬНИК НА К/Б СО СМЕТАНОЙ	200	3,6	5,2	27,2	175	10,4
2008	316	КУРА ОТВАРНАЯ С МАКАРОНАМИ И МОЛОЧНЫМ СОУСОМ	200	21,4	22,8	43,9	465	1,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200			4,9	19	3,6
2008	К/К	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,5	0,3	16,1	77	0
2008		ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,6	1,7	3,6	32	1,4
Итого			688	28,1	30	95,7	768	16,6
Полдник								
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ С МЯСОМ	200	13,7	13,5	10,6	220	17,8
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		9	36	0
того			430	16,1	14,4	35	335	17,8
сего				61,9	64,8	211,8	1684	42

Повар



Миназетдинова М.Н.