

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 октября 2024 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
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
Итого			325	10,02	12,50	40,25	315,11	1,20
II Завтрак								
		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
Итого			166	1,80	0,98	28,49	129,58	3,00
Обед								
2008	100	СУП РЫБНЫЙ	150	10,18	4,49	12,36	133,80	4,59
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	10,82	14,97	20,22	259,37	10,04
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	45	0,36	0,05	1,13	6,35	4,53
Итого			525	23,35	19,77	49,65	473,60	21,68
Полдник								
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
Итого			267	9,55	9,00	17,56	189,61	0,16
Всего				44,72	42,25	135,95	1 107,90	26,04

Повар

Миназетдинова М.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ
21 октября 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,45	7,09	23,14	183,17	0,78
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	4,70	3,88	11,58	101,17	0,83
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,29	0,04	38,90	0,00
Итого			435	13,43	16,13	50,18	401,84	1,61
II Завтрак								
		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
Итого			190	2,47	1,52	36,98	171,01	3,00
Обед								
2008	100	СУП РЫБНЫЙ	200	11,78	4,69	10,93	137,09	2,23
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,56	15,20	21,88	274,91	11,11
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	3,09	12,39	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	52	0,41	0,05	1,30	7,26	5,19
Итого			690	27,27	20,27	53,31	509,15	22,13
Полдник								
2012	219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,76	11,39	2,76	148,85	0,26
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	205	0,10	0,00	9,11	36,86	0,02
Итого			335	11,11	12,26	27,29	264,31	0,28
Всего				54,28	50,18	167,76	1 346,31	27,02

Повар

Миназетдинова М.Н.