

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №13"

/Иванова Т. А./

МЕНЮ

30 июля 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								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,25	6,60	17,90	152,71	0,62
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,12	2,62	12,54	87,06	0,52
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,39	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	6	1,41	1,79	0,00	22,06	0,04
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,75	0,03	24,91	0,00
Итого			332	11,50	14,42	42,12	346,13	1,18
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	172	0,57	0,57	13,97	67,00	14,26
Итого			172	0,57	0,57	13,97	67,00	14,26
Обед								
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	150	6,16	7,48	22,87	183,64	9,05
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	155	11,15	11,39	7,28	180,90	24,32
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	5,16	20,63	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,49	0,09	1,70	10,76	11,21
Итого			530	19,79	19,22	49,73	457,12	44,58
Полдник								
к/к	к/к	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75	7,64	7,34	34,41	234,04	0,15
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,39	0,00
2008	434	МОЛОКО	150	4,44	3,83	7,35	82,69	0,82
Итого			248	13,78	11,83	53,41	376,12	0,97
Всего				45,64	46,04	159,23	1 246,37	60,99

Повар



Миназетдинова М.Н.

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 июля 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
к/к	к/к	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,69	5,07	18,35	138,24	0,42
к/к	к/к	КАКАО-НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	2,54	2,12	9,90	69,59	0,42
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,37	3,02	0,00	37,24	0,07
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
Итого			445	11,88	15,21	43,71	361,07	0,91
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	182	0,60	0,60	14,66	70,31	14,96
Итого			182	0,60	0,60	14,66	70,31	14,96
Обед								
2012	62	СУП ГОРОХОВЫЙ С МЯСОМ	200	8,77	8,58	30,72	235,52	11,07
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	10,90	11,21	7,47	179,86	24,34
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0,00	0,00	3,03	12,10	3,60
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,52	0,34	16,16	77,76	0,00
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,55	0,10	1,90	12,03	12,53
Итого			688	22,74	20,23	59,28	517,27	51,54
Полдник								
к/к	к/к	ОЛАДЬИ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	75	9,78	12,62	53,08	364,72	0,13
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	434	МОЛОКО	200	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			305	16,25	17,13	75,48	521,89	0,91
Всего				51,47	53,17	193,13	1 470,54	68,32

Повар



Миназетдинова М.Н.