

Утверждаю

Заведующий

МДОУ "Детский сад №13"

/Иванова Т. А./

## МЕНЮ

31 июля 2024 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5,67	8,60	22,10	189,32	0,73
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	3,80	3,15	10,61	86,87	0,68
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,39	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	3	0,02	2,75	0,03	24,91	0,00
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>11,19</b>	<b>15,16</b>	<b>44,39</b>	<b>360,49</b>	<b>1,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	6	0,50	0,59	13,91	63,72	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
<b>Итого</b>			<b>156</b>	<b>1,25</b>	<b>0,74</b>	<b>29,06</b>	<b>128,22</b>	<b>3,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,95	3,18	7,70	71,36	13,67
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ С КАРТОФЕЛЬНЫМ ПЮРЕ	150	12,45	13,43	19,45	248,67	8,23
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,00	0,00	3,87	15,48	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	40	0,54	3,27	3,20	44,32	1,50
<b>Итого</b>			<b>520</b>	<b>16,93</b>	<b>20,14</b>	<b>46,94</b>	<b>441,02</b>	<b>25,92</b>
<b>Полдник</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	70	14,97	10,92	13,59	217,87	0,23
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,70	0,66	11,65	59,39	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	3,39	13,99	0,08
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>16,75</b>	<b>11,58</b>	<b>28,63</b>	<b>291,25</b>	<b>0,31</b>
<b>Всего</b>				<b>46,12</b>	<b>47,62</b>	<b>149,02</b>	<b>1 220,98</b>	<b>30,64</b>

Повар

Миназетдинова М.Н.

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
31 июля 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
			200	6,54	7,24	24,31	189,53	0,80
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,68	3,88	13,27	107,82	0,83
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	3	0,02	2,58	0,03	23,38	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	433	13,49	14,57	53,03	399,33	1,63
<b>Итого</b>								
<b>II Завтрак</b>								
			30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
2008		ВАФЛИ ОБОГАЩЕННЫЕ	160	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	190	1,59	1,14	38,34	170,70	3,00
<b>Итого</b>								
<b>Обед</b>								
			200	2,23	4,97	9,07	92,47	15,98
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	12,85	10,84	34,36	287,31	14,04
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ И КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	200	0,00	0,00	4,84	19,35	3,60
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"	38	2,52	0,34	16,16	77,76	0,00
к/к	к/к	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	0,68	3,08	3,96	46,16	1,86
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	688	18,28	19,23	68,39	523,05	35,48
<b>Итого</b>								
<b>Полдник</b>								
			70	16,87	13,23	15,82	255,15	0,26
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,10	0,00	5,04	20,55	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	300	19,22	14,10	36,28	354,30	0,28
<b>Итого</b>								
<b>Всего</b>				<b>52,58</b>	<b>49,04</b>	<b>196,04</b>	<b>1 447,38</b>	<b>40,39</b>

Повар

Миназетдинова М.Н.