

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		
Завтрак								
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
Итого			326	11,19	15,16	44,39	360,49	1,41
II Завтрак								
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
Итого			156	1,25	0,74	29,06	128,22	3,00
Обед								
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
Итого			520	16,93	20,14	46,94	441,02	25,92
Полдник								
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
Итого			273	16,75	11,58	28,63	291,25	0,31
Всего				46,12	47,62	149,02	1 220,98	30,64

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		
Завтрак								
			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
Итого								
II Завтрак								
			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
Итого								
Обед								
			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
Итого								
Полдник								
			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
Итого								
Всего				52,58	49,04	196,04	1 447,38	40,39

Повар

Миназетдинова М.Н.