

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 февраля 2025 г.

Ясли 12 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	3,94	5,23	14,43	121,02	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,67	11,27	82,86	0,52
Итого			400	10,63	14,41	40,77	337,15	1,04
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,14	6,24	15,12	125,25	4,65
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	2,20	6,04	6,30	89,51	20,65
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,21	13,22	7,82	199,12	0,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			600	19,40	25,80	54,21	527,83	25,89
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	7,35	7,92	48,17	293,07	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,00	6,45	25,80	0,00
Итого			237	7,35	7,92	54,62	318,87	0,14
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,49	1,77	2,91	29,89	3,39
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,69	3,63	16,65	113,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			410	10,48	8,18	56,05	340,69	6,99
Всего				48,20	56,65	214,01	1 564,66	37,58



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 февраля 2025 г.

Сад 12 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,01	6,50	18,81	154,61	0,68
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,13	1,43	0,00	17,59	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,41	2,93	15,28	101,89	0,62
Итого			450	12,68	16,21	54,18	415,19	1,31
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,82	7,52	19,93	158,86	5,78
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	2,89	7,25	8,57	112,92	25,97
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,88	15,08	8,68	226,37	1,59
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			750	26,06	30,51	88,91	736,84	33,34
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7,95	9,04	51,01	317,11	0,14
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			270	7,95	9,04	60,69	355,81	0,14
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,75	2,10
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,31	4,33	19,45	133,76	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,15	0,09	7,56	35,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,38	30,71	0,00
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			450	13,13	12,02	55,80	384,88	6,10
Всего				60,16	68,12	267,94	1 932,84	44,41