



Утверждаю

заведующий  
МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 150     | 7,26              | 8,48    | 8,28             | 138,63                                   | 0,26                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ             | 30      | 0,49              | 3,87    | 1,48             | 43,07                                    | 0,84                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                       | 30      | 2,31              | 0,90    | 15,03            | 77,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 5       | 0,05              | 4,15    | 0,05             | 37,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ              | 180/7/5 | 0,03              | 0,00    | 6,54             | 26,79                                    | 0,48                  |
| Итого                         |                     |                                      | 407     | 10,14             | 17,40   | 31,38            | 323,69                                   | 1,58                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК.<br>№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                          |                     | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ | 40      | 0,35              | 1,67    | 1,16             | 21,66                                    | 0,94                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ      | 180     | 2,26              | 6,92    | 12,71            | 122,56                                   | 11,82                 |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                     | 150     | 10,36             | 10,53   | 22,49            | 226,02                                   | 0,49                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 30      | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20      | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 180     | 0,00              | 0,00    | 6,45             | 25,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 600     | 16,58             | 19,49   | 66,34            | 507,88                                   | 13,25                 |
| Полдник                       |                     |                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                              | 45      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 180     | 4,22              | 3,64    | 6,98             | 78,57                                    | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                      | 225     | 4,22              | 3,64    | 6,98             | 78,57                                    | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                      |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 141                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                       | 180     | 1,52              | 6,18    | 11,61            | 108,28                                   | 5,75                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20      | 4,20              | 0,34    | 27,60            | 130,25                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20      | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 180/7   | 0,00              | 0,00    | 6,45             | 25,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 407     | 7,04              | 6,70    | 54,14            | 305,12                                   | 5,75                  |
| Всего                         |                     |                                      | 1439    | 38,32             | 47,57   | 167,20           | 1 255,38                                 | 24,88                 |



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                   | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                      |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                    | 170      | 9,92              | 11,30   | 9,55             | 179,84                                   | 0,26                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ             | 40       | 0,66              | 5,16    | 1,98             | 57,42                                    | 1,12                  |
| 2008                          |                     | БАТОН НАРЕЗНОЙ                       | 30       | 2,31              | 0,90    | 15,03            | 77,70                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                     | 5        | 0,05              | 4,15    | 0,05             | 37,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ              | 200/10/7 | 0,04              | 0,00    | 9,81             | 40,09                                    | 0,67                  |
| Итого                         |                     |                                      | 462      | 12,98             | 21,51   | 36,42            | 392,55                                   | 2,05                  |
| II Завтрак                    |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК<br>№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                          |                     | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С<br>ЛУКОМ | 60       | 0,43              | 2,02    | 1,33             | 25,99                                    | 1,14                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ      | 200      | 2,86              | 8,21    | 16,17            | 151,04                                   | 14,61                 |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                     | 180      | 11,80             | 11,96   | 27,45            | 264,96                                   | 1,48                  |
| 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                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ            | 200      | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 730      | 21,56             | 22,85   | 96,68            | 680,68                                   | 17,23                 |
| Полдник                       |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                              | 45       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                     | 200      | 5,63              | 4,85    | 9,31             | 104,76                                   | 1,04                  |
| Итого                         |                     |                                      | 245      | 5,63              | 4,85    | 9,31             | 104,76                                   | 1,04                  |
| Ужин                          |                     |                                      |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 141                 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ                       | 200      | 2,15              | 7,50    | 15,71            | 139,62                                   | 8,24                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                       | 20       | 2,29              | 0,19    | 15,05            | 71,05                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                 | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                        | 200/10   | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                      | 450      | 5,76              | 7,87    | 48,92            | 290,16                                   | 8,24                  |
| Всего                         |                     |                                      | 1987     | 46,27             | 57,42   | 199,69           | 1 508,27                                 | 32,08                 |

