

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

20 января 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,52	7,31	25,05	184,37	1,16
2008		БАТОН	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,09	1,38	0,00	16,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,20	0,10	14,63	58,50	0,00
Итого			407	8,11	13,81	55,15	375,95	1,17
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Итого			100	0,40	0,40	9,78	46,89	9,98
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,32	3,35	8,66	70,66	5,90
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,26	4,34	30,73	182,71	0,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	8,91	4,16	4,23	90,26	0,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	21,00	84,00	0,00
Итого			600	19,34	12,38	85,82	529,61	6,53
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	25	1,48	1,18	18,75	91,50	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			205	6,88	1,36	25,95	147,30	1,80
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	145	21,15	18,02	25,60	352,60	0,22
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,59	1,50	2,60	26,31	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,52	0,60	28,97	139,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			415	29,27	21,51	87,93	665,57	1,13
Всего				64,00	49,46	264,63	1 765,32	20,61

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

20 января 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,03	8,12	27,83	204,87	1,29
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,07	1,36	0,00	16,74	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,20	0,10	14,63	58,50	0,00
Итого			440	9,35	14,89	63,07	422,41	1,32
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	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,49	4,24	18,29	121,88	10,85
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,43	38,47	228,72	0,00
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	10,39	4,35	5,25	102,10	0,73
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	23,30	93,00	0,00
Итого			700	24,70	14,73	114,99	688,47	11,58
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			250	8,95	2,55	45,50	245,00	2,00
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	22,47	18,00	26,09	360,07	0,22
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,70	1,87	2,99	31,73	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			450	27,99	21,61	72,68	600,78	1,24
Всего				71,33	54,12	304,60	1 996,78	19,66