

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

21 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								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ	180	5,94	8,07	40,97	260,20	0,00
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
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,60	2,18	14,01	86,64	0,48
Итого			395	10,90	15,30	70,06	462,04	0,48
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	8,30	40,00	12,00
Итого			100	0,40	0,40	8,30	40,00	12,00
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,61	3,24	13,39	101,52	4,32
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	21,24	20,57	20,28	351,01	10,24
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			590	29,70	24,34	75,87	638,51	14,56
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,56	7,87	29,22	205,77	0,00
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
Итого			230	5,46	8,05	47,04	283,17	3,60
Ужин								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	180	8,16	8,52	32,29	238,85	1,20
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	8,83	1,17	56,52	271,94	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			402	17,98	9,82	109,69	599,43	1,20
Всего				64,44	57,91	310,96	2 023,15	31,84

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

21 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								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ	200	6,52	8,71	44,73	283,46	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,87	2,43	15,55	96,10	0,53
Итого			455	13,29	16,79	85,38	546,56	0,53
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	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	4,27	4,42	14,90	117,79	5,00
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	23,41	22,05	22,55	382,25	11,39
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	23,30	93,00	0,00
Итого			690	34,24	27,36	98,91	776,60	16,39
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,79	6,52	29,96	193,46	0,00
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	200	1,00	0,20	19,80	86,00	4,00
Итого			250	4,79	6,72	49,76	279,46	4,00
Ужин								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,07	9,47	35,88	265,45	1,33
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
Итого			450	11,91	9,93	69,54	414,03	1,33
Всего				64,57	61,14	311,95	2 056,77	25,77