

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

5 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,20	8,47	7,91	136,84	0,26
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ 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	0,29	0,10	14,83	60,47	2,93
Итого			357	10,34	17,49	39,30	355,58	4,03
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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,32	2,19	1,01	25,74	0,86
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,09	3,52	12,34	89,77	11,81
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150	10,73	10,58	26,44	243,79	0,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	6,27	0,51	41,26	194,71	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	11,83	47,30	0,00
Итого			600	20,73	16,98	101,36	642,10	13,16
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	45	2,69	2,14	34,17	166,73	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			225	7,75	6,51	42,55	261,01	0,94
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,26	6,34	17,64	136,77	8,81
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,24	0,34	27,88	131,57	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	7,82	6,86	60,45	334,93	8,81
Всего				46,98	48,18	252,02	1 633,74	30,46

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

5 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	9,01	10,26	7,86	159,74	0,10
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	0,33	0,11	16,90	68,92	3,33
Итого			412	12,36	20,58	41,82	401,28	4,55
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		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,43	1,95	1,33	25,38	1,14
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,71	4,24	15,96	113,81	14,60
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	170	11,55	11,95	26,27	258,70	0,58
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	23,30	93,00	0,00
Итого			710	21,16	18,80	108,91	690,88	16,32
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			245	8,76	7,42	43,85	277,70	3,00
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,55	7,61	19,93	158,67	9,94
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			460	6,16	7,98	53,14	309,21	9,94
Всего				48,78	55,12	256,08	1 719,19	37,33