



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

16 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,38	7,19	33,19	223,97	1,16
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,76	2,23	0,00	27,54	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
Итого			403	11,57	13,62	54,79	371,89	1,18
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,57	4,80	17,70	128,32	3,33
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	12,89	9,84	11,78	187,11	11,09
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,01	4,06	13,02	102,36	25,86
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	21,00	84,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,50	0,60	28,83	138,69	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,72	0,23	11,02	53,03	0,00
Итого			600	26,23	19,62	103,35	693,51	40,28
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			200	6,58	1,12	22,20	129,00	1,80
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	180/20	26,00	21,44	50,20	502,30	0,34
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	1,85	0,25	11,87	57,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,66	0,09	4,24	20,40	0,00
Итого			400	28,71	21,88	81,31	639,81	0,34
Всего				73,59	56,34	271,55	1 877,21	45,60

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

16 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	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,09	7,99	36,87	248,78	1,29
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	4,17	5,28	9,01	79,77	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,11	2,68	0,00	33,12	0,06
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
Итого			455	13,57	16,05	62,58	428,67	1,35
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,56	4,47	20,18	135,36	3,68
2008	314	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	80	14,88	11,36	13,60	216,00	12,80
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,61	5,33	15,08	125,19	32,17
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,09	23,30	93,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	9,12	1,21	58,42	281,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			710	33,70	22,72	143,30	911,82	48,65
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 С ПОВИДЛОМ	200/20	28,93	22,83	55,96	550,08	0,38
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,22	0,11	16,66	66,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,74	0,36	17,53	84,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			450	32,88	23,43	96,51	731,67	0,38
Всего				89,60	64,85	357,79	2 360,16	54,38