



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

22 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	5,98	9,35	1,94	115,90	0,18
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,59	2,75	2,38	36,71	2,16
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	180/7	0,19	0,00	7,68	31,44	0,04
Итого			382	9,12	17,15	27,08	299,25	2,38
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		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,88	0,06	1,84	11,36	1,17
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,20	0,28	12,60	62,52	12,33
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	170	10,56	16,15	23,16	280,33	1,26
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	3,64	0,48	23,31	112,18	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	12,11	48,38	0,00
Итого			610	18,60	17,15	81,50	555,56	14,76
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ/ПЕЧЕНЬЕ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			220	7,42	6,25	38,38	240,68	0,94
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	1,51	9,14	11,49	134,32	5,69
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,64	0,48	23,31	112,18	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	12,18	88,42	0,52
Итого			400	9,87	12,60	55,46	375,71	6,21
Всего				45,35	53,49	210,78	1 511,32	27,81

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

22 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,89	11,14	2,77	147,18	0,26
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,58	2,80
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	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			435	12,01	19,75	30,61	348,66	3,06
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		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	1,14	2,00	2,40	32,00	1,52
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,53	0,33	15,00	74,06	14,05
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200	12,09	15,12	30,58	306,93	1,29
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
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93,00	0,00
Итого			730	21,72	18,24	109,44	689,55	16,86
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ/ПЕЧЕНЬЕ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			250	9,05	7,65	47,60	296,00	3,00
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,92	7,37	14,79	133,44	7,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,62	51,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,62	51,09	0,00
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,61	3,06	15,37	104,33	0,62
Итого			450	8,85	10,87	51,40	339,95	7,96
Всего				51,97	56,85	247,41	1 714,28	34,40