

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

23 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,58	9,68	24,40	210,43	1,29
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,67	66,69	0,00
Итого			445	9,16	14,84	56,15	392,32	1,29
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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,58	4,50	20,10	135,32	3,68
2012	306	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	11,82	11,01	8,78	181,58	1,00
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	150	3,63	4,31	23,19	146,21	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	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			750	25,99	20,61	116,64	752,82	4,68
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			250	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	150	8,05	7,29	36,18	243,68	0,06
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,70	1,86	4,90	39,20	0,02
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	16,20	64,75	0,00
Итого			450	11,60	9,45	75,80	435,78	0,08
Всего				53,09	45,44	264,95	1 683,04	11,57

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

23 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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,92	8,71	21,94	189,20	1,16
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	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			402	8,28	13,76	51,54	362,45	1,16
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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,95	5,92	18,60	143,54	3,26
2012	306	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,09	8,43	7,24	141,19	0,81
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,68	2,32	17,12	100,11	0,00
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			610	19,57	17,20	85,16	570,82	4,07
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			200	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ	160	9,05	8,13	37,29	259,57	0,06
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,50	1,49	4,47	33,30	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	170/7	0,00	0,00	14,52	58,05	0,00
Итого			407	11,53	9,88	69,00	412,10	0,07
Всего				45,12	41,36	221,26	1 441,29	10,62