

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

27 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,30	4,80	19,20	137,00	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,95	4,48	0,27	61,15	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,58	2,70	2,34	36,15	2,13
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	6	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,00	13,55	54,18	0,00
Итого			403	12,13	17,00	50,83	404,58	2,13
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2012		ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	30	0,86	0,06	1,80	11,11	1,14
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С РИСОМ	180	1,10	7,25	9,68	108,55	1,88
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,56	3,60	20,91	130,22	0,00
2008	245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,40	5,24	8,43	114,88	1,60
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
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	21,00	84,00	0,00
Итого			610	16,77	16,45	80,34	536,91	4,62
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	5,79	8,99	34,56	242,20	0,10
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			235	11,19	9,17	41,76	298,00	1,90
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	3,78	6,12	13,35	124,20	0,52
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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			400	7,98	7,59	52,03	308,65	1,42
Всего				48,42	50,56	233,58	1 589,50	18,87

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

27 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,71	4,52	21,51	144,91	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,62	2,80
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	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	15,55	62,16	0,00
Итого			445	12,87	17,70	55,91	433,79	2,80
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2012		ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	50	1,43	0,10	3,00	18,44	1,90
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С РИСОМ	200	1,16	7,34	10,09	111,18	2,08
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,48	4,22	26,39	161,36	0,00
2008	245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,23	7,29	8,72	142,07	2,04
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	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	23,00	93,00	0,00
Итого			750	22,24	19,49	103,21	678,68	6,02
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,62	8,72	37,83	252,25	0,10
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			260	11,62	8,92	45,83	314,25	2,10
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	4,88	7,79	16,97	158,42	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,91	0,16	12,57	59,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,62	51,09	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			450	9,95	9,47	62,56	375,83	1,68
Всего				57,03	55,93	276,13	1 843,91	21,40