

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

28 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	170/10	7,02	6,64	27,38	198,10	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,82	1,10	18,37	94,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	14,61	59,04	0,48
Итого			407	9,92	11,89	60,41	389,61	0,51
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	36	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,23	0,03	0,49	3,78	0,60
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	180	2,22	3,52	12,31	90,99	10,05
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	11,75	13,04	1,78	171,45	1,09
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,38	3,01	24,90	136,08	0,00
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	6,45	25,80	0,00
Итого			600	19,43	19,90	64,45	516,25	11,74
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,20	2,67	11,27	82,86	0,52
Итого			200	3,20	2,67	11,27	82,86	0,52
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	14,77	10,24	16,58	219,93	0,27
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
Итого			407	17,81	10,64	49,70	366,46	0,27
Всего				50,70	45,44	194,19	1 395,30	16,56

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

28 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	8,11	7,92	30,84	228,02	0,04
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,82	1,10	18,37	94,97	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ С ЛИМОНОМ	200/10/7	0,04	0,00	9,81	40,08	0,67
Итого			452	11,02	13,17	59,07	400,57	0,71
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	36	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,31	0,04	0,66	5,04	0,80
2012	71	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	2,71	4,20	15,31	111,61	12,21
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,17	12,24	2,85	170,25	0,71
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	2,71	3,57	28,45	156,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			750	22,84	20,59	88,96	635,02	13,72
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	395	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,60	3,06	12,46	92,63	0,62
Итого			250	3,60	3,06	12,46	92,63	0,62
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	16,41	11,71	21,61	260,21	0,31
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,22	0,11	16,67	66,69	0,00
Итого			450	19,48	12,12	56,80	415,05	0,31
Всего				57,28	49,28	225,65	1 583,39	18,88