

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

29 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	3,79	5,23	14,19	119,49	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	6,54	26,79	0,48
Итого			412	7,31	11,74	35,80	279,55	1,00
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,12	3,57	15,09	101,09	4,65
2012	336	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	180	10,48	13,02	6,91	187,97	21,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	21,00	84,00	0,00
Итого			590	15,99	16,98	61,52	461,21	25,90
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	7,33	5,25	48,14	268,91	0,14
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	160	4,88	4,24	8,08	90,40	2,40
Итого			210	12,21	9,49	56,22	359,31	2,54
Ужин								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,55	2,60	2,25	34,74	0,84
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,09	4,59	0,30	62,92	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,34	3,05	19,59	118,94	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
Итого			407	12,03	10,64	55,66	364,75	0,84
Всего				47,88	49,19	217,56	1 504,94	33,80

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

29 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,83	6,53	18,52	153,08	0,68
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,13	1,45	0,00	17,83	0,02
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,04	0,00	9,81	40,08	0,67
Итого			457	8,36	13,03	43,41	326,19	1,37
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	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,80	4,36	19,91	130,28	5,78
2008	262	ГОВЯДИНА, ТУШЕННАЯ С КАПУСТОЙ	200	11,60	15,01	7,64	213,35	25,06
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	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			690	21,36	20,16	92,12	633,34	30,84
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7,89	5,84	50,97	287,94	0,14
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			260	13,99	11,14	61,07	400,94	3,14
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,75	3,51	3,04	46,93	2,76
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,89	3,67	22,88	140,05	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,15	0,09	7,55	35,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,38	30,70	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
Итого			450	12,09	12,10	56,85	383,32	2,76
Всего				56,14	56,77	261,81	1 783,91	41,63