

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

30 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	15,19	9,78	23,86	246,93	0,14
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 И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	14,61	59,04	0,48
Итого			407	17,58	14,83	53,55	421,17	0,62
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	0,57	2,68	2,31	35,77	2,10
2012	56	СВЕКОЛЬНИК	180	2,09	6,66	13,68	123,21	6,90
2012	306	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	12,71	15,00	6,89	213,23	0,93
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,00	3,74	19,69	124,65	9,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	4,20	0,34	27,60	130,25	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			620	24,43	28,69	99,65	751,90	19,42
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008	435	КЕФИР	160	4,80	0,16	6,40	49,60	1,60
Итого			200	7,16	2,04	36,40	196,00	1,60
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4,00	5,68	13,59	122,11	0,52
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
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			400	10,31	7,51	65,54	371,38	1,42
Всего				59,82	53,41	263,50	1 780,57	26,58

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

30 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	212	ЛАПШЕВНИК С ТВОРОГОМ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	17,02	11,16	29,09	287,76	0,15
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 И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,04	0,00	9,81	40,09	0,68
Итого			452	19,42	16,21	53,98	443,05	0,83
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	50	0,95	4,45	3,85	59,48	3,50
2012	56	СВЕКОЛЬНИК	200	2,56	8,08	16,65	150,04	8,50
2012	306	БИТОЧКИ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	19,22	23,20	9,11	321,77	1,47
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,38	4,40	21,98	141,54	10,56
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	8,42	0,68	55,35	261,21	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,09	23,30	93,00	0,00
Итого			750	37,06	41,16	142,96	1 088,23	24,03
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,00
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			240	8,36	2,08	38,00	208,40	2,00
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,09	7,02	17,78	155,52	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,56	0,61	29,21	140,55	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	12,81	9,15	80,01	454,16	1,68
Всего				77,99	68,94	323,31	2 233,96	32,06