



Утверждаю
заведующий
МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10
/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
3 февраля 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	170	3,51	5,20	15,09	121,73	0,52
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,09	1,38	0,00	16,98	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,06	0,00	6,61	27,19	0,49
Итого			402	6,96	11,60	37,17	282,00	1,02
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								
2008		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	40	0,63	5,63	2,20	62,28	2,44
2012	67	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2,34	6,68	13,08	122,29	12,33
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,13	4,00	8,34	106,52	1,59
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,34	3,45	20,31	125,56	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	11,29	45,15	0,00
Итого			630	19,05	20,13	78,75	573,64	16,36
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								
2008	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	20,03	18,58	35,06	391,06	0,26
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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			400	22,88	18,88	53,58	479,21	0,26
Всего				54,64	51,14	185,32	1 432,01	28,24

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

3 февраля 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 РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	200	4,50	7,31	19,48	162,53	0,68
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,08	1,37	0,00	16,93	0,03
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,04	0,00	9,81	40,11	0,67
Итого			457	7,92	13,70	44,76	335,67	1,38
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		САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА С ЛУКОМ	50	0,78	7,08	2,65	77,84	1,46
2012	66	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	2,61	8,15	14,12	141,16	13,58
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,08	4,96	8,76	120,75	1,77
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,89	4,13	23,73	147,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	23,30	93,00	0,00
Итого			760	23,77	24,99	110,37	760,00	16,81
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								
2008	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/40	22,71	21,51	40,41	449,79	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,38	30,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,00	0,13	6,38	30,70	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			450	24,71	21,77	53,17	511,19	0,28
Всего				62,74	61,00	224,66	1 708,98	23,99