



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

10 января 2025 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,34	7,20	24,05	182,40	1,16
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	185	4,26	3,40	15,29	110,34	0,57
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11,90</b>	<b>15,62</b>	<b>54,81</b>	<b>408,84</b>	<b>1,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	2,38	3,62	8,93	77,04	7,20
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,26	5,26	30,08	188,24	0,00
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	60	9,39	9,03	8,91	154,44	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	21,00	84,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>21,54</b>	<b>18,53</b>	<b>94,36</b>	<b>626,09</b>	<b>7,20</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,10	13,50	54,01	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,18	0,94	15,00	73,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,36</b>	<b>1,04</b>	<b>28,50</b>	<b>127,21</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СЛАДКИЕ	180	6,46	8,78	41,11	269,28	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,18	0,10	13,50	54,01	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,28</b>	<b>9,24</b>	<b>71,57</b>	<b>404,87</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>44,58</b>	<b>44,53</b>	<b>259,14</b>	<b>1 610,01</b>	<b>10,93</b>



Утверждаю

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

## МЕНЮ

10 января 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,86	6,35	27,96	194,28	0,28
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,93	3,28	16,62	112,95	0,64
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>13,59</b>	<b>15,23</b>	<b>70,33</b>	<b>475,73</b>	<b>0,92</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2,64	4,02	9,92	85,60	8,00
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	6,58	37,64	235,51	0,00
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	12,64	12,16	12,00	208,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	23,30	93,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>28,42</b>	<b>23,65</b>	<b>121,02</b>	<b>805,67</b>	<b>8,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,00	0,00	15,74	62,95	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>2,95</b>	<b>2,35</b>	<b>53,24</b>	<b>245,95</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ СЛАДКИЕ	200	7,31	11,85	46,57	322,44	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,62	51,11	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,62	51,11	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,83</b>	<b>12,39</b>	<b>84,51</b>	<b>491,66</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>56,29</b>	<b>53,72</b>	<b>339,00</b>	<b>2 062,01</b>	<b>10,92</b>