

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
/Бруева Татьяна Анатольевна/**МЕНЮ**  
19 мая 2025 г.

Если 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход   | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|---------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                      | 110     | 3,92              | 4,72    | 17,71            | 128,81                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40      | 5,10              | 4,60    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>(промышленного производства) | 30      | 0,54              | 2,54    | 2,19             | 33,92                                    | 2,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                               | 30      | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                      | 5       | 0,05              | 4,15    | 0,05             | 37,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                         | 150/7/5 | 0,03              | 0,00    | 9,05             | 37,01                                    | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 377     | 11,89             | 16,88   | 44,72            | 378,84                                   | 2,62                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 100     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 100     | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30      | 0,47              | 4,20    | 1,59             | 46,30                                    | 0,87                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ     | 150     | 2,10              | 5,76    | 14,86            | 120,02                                   | 4,35                  |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ           | 60      | 7,60              | 3,49    | 10,76            | 105,35                                   | 1,25                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 110     | 3,40              | 4,45    | 22,02            | 141,48                                   | 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                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                       | 150     | 0,00              | 0,00    | 7,44             | 29,76                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 550     | 17,18             | 18,27   | 80,20            | 554,75                                   | 6,47                  |
| Полдник                       |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 485                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                              | 60      | 8,72              | 11,09   | 45,70            | 317,17                                   | 0,12                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                           | 150     | 4,50              | 0,15    | 6,00             | 46,50                                    | 1,50                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 210     | 13,22             | 11,24   | 51,70            | 363,67                                   | 1,62                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                            | 180     | 5,25              | 7,10    | 25,84            | 187,90                                   | 0,48                  |
| 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                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 180     | 3,64              | 3,02    | 13,94            | 98,53                                    | 0,58                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 410     | 12,50             | 10,49   | 63,31            | 398,27                                   | 1,06                  |
| Всего                         |                     |                                                 |         | 54,79             | 56,88   | 239,93           | 1 695,53                                 | 11,77                 |

Утверждаю

заведующий

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

19 мая 2025 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                              | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                 |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 181                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                      | 120      | 4,26              | 5,12    | 19,21            | 139,65                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                    | 40       | 5,10              | 4,60    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>(промышленного производства) | 30       | 0,54              | 2,54    | 2,19             | 33,92                                    | 2,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                               | 30       | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)                      | 5        | 0,05              | 4,15    | 0,05             | 37,50                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                         | 180/10/7 | 0,03              | 0,00    | 8,92             | 36,46                                    | 0,81                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 422      | 12,23             | 17,28   | 46,09            | 389,13                                   | 2,61                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                   | 100      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 100      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40       | 0,61              | 5,72    | 2,11             | 62,86                                    | 1,17                  |
| 2012                          | 82                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ     | 150      | 2,13              | 5,71    | 14,96            | 119,75                                   | 4,34                  |
| 2008                          | 231                 | РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ТОМАТЕ С<br>ОВОЩАМИ           | 70       | 8,85              | 4,01    | 12,39            | 121,60                                   | 1,46                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 110      | 3,40              | 4,45    | 22,02            | 141,48                                   | 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                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                       | 180      | 0,00              | 0,00    | 8,73             | 34,89                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 600      | 18,60             | 20,26   | 83,74            | 592,42                                   | 6,97                  |
| Полдник                       |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 485                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ                              | 60       | 8,68              | 10,75   | 45,71            | 314,25                                   | 0,12                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                           | 200      | 6,00              | 0,20    | 8,00             | 62,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 260      | 14,68             | 10,95   | 53,71            | 376,25                                   | 2,12                  |
| Ужин                          |                     |                                                 |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ                            | 200      | 5,03              | 8,13    | 27,86            | 205,07                                   | 1,29                  |
| 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                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 200      | 4,08              | 3,38    | 15,66            | 110,56                                   | 0,64                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 450      | 12,72             | 11,88   | 67,05            | 427,47                                   | 1,93                  |
| Всего                         |                     |                                                 |          | 58,23             | 60,37   | 250,59           | 1 785,27                                 | 13,63                 |

