

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

11 марта 2025 г.

Ясли 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 170     | 3,65              | 4,99    | 13,66            | 114,81                                   | 0,52                  |
| 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       | 1,16              | 1,48    | 0,00             | 18,29                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 180/7/5 | 0,03              | 0,00    | 6,80             | 27,85                                    | 0,52                  |
| Итого                         |                     |                                              | 402     | 7,20              | 11,52   | 35,54            | 276,15                                   | 1,06                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |         |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК<br>№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                          | 36                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ      | 40      | 0,52              | 2,28    | 2,72             | 33,61                                    | 1,40                  |
| 2012                          | 71                  | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ       | 180     | 2,12              | 6,27    | 11,85            | 112,84                                   | 11,47                 |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                      | 60      | 11,61             | 15,25   | 1,19             | 188,27                                   | 0,49                  |
| 2008                          | 325                 | РИС ОТВАРНОЙ                                 | 110     | 2,40              | 3,41    | 25,17            | 141,06                                   | 0,00                  |
| 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                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                    | 180     | 0,00              | 0,00    | 6,70             | 26,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 610     | 19,50             | 27,51   | 66,15            | 590,71                                   | 13,36                 |
| Полдник                       |                     |                                              |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ                                      | 45      | 2,68              | 2,13    | 34,04            | 166,11                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 400                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 180     | 5,06              | 4,37    | 8,38             | 94,28                                    | 0,94                  |
| Итого                         |                     |                                              | 225     | 7,74              | 6,50    | 42,42            | 260,39                                   | 0,94                  |
| Ужин                          |                     |                                              |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 160/20  | 15,22             | 11,05   | 17,09            | 231,21                                   | 0,30                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20      | 1,53              | 0,12    | 10,04            | 47,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 15      | 1,02              | 0,14    | 6,52             | 31,38                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180/7   | 0,00              | 0,00    | 6,70             | 26,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 402     | 17,77             | 11,31   | 40,35            | 336,73                                   | 0,30                  |
| Всего                         |                     |                                              |         | 52,55             | 57,18   | 192,82           | 1 504,10                                 | 19,18                 |

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

11 марта 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                          | 112                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С<br>МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ      | 200      | 5,52              | 6,98    | 20,12            | 166,42                                   | 0,78                  |
| 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              | 1,44    | 0,00             | 17,72                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 200/10/7 | 0,04              | 0,00    | 9,81             | 40,08                                    | 0,67                  |
| Итого                         |                     |                                              | 457      | 9,05              | 13,47   | 45,01            | 339,42                                   | 1,47                  |
| II Завтрак                    |                     |                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | ТК<br>№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                          | 36                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ<br>СОЛЕННЫМИ      | 50       | 0,59              | 2,01    | 3,07             | 33,01                                    | 1,59                  |
| 2012                          | 71                  | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ       | 200      | 2,76              | 8,10    | 15,38            | 146,50                                   | 14,22                 |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА                      | 80       | 12,69             | 17,56   | 2,37             | 218,50                                   | 1,49                  |
| 2012                          | 315                 | РИС ОТВАРНОЙ                                 | 150      | 2,72              | 4,43    | 28,46            | 164,48                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 40       | 3,05              | 0,25    | 20,07            | 94,73                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 30       | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 376                 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ                    | 200      | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 750      | 23,80             | 32,61   | 91,75            | 757,11                                   | 17,30                 |
| Полдник                       |                     |                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ                                      | 45       | 2,66              | 2,12    | 33,78            | 164,85                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 200      | 6,10              | 5,30    | 10,10            | 113,00                                   | 3,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 245      | 8,76              | 7,42    | 43,88            | 277,85                                   | 3,00                  |
| Ужин                          |                     |                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 180/20   | 16,69             | 12,80   | 22,08            | 272,83                                   | 0,36                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 20       | 1,15              | 0,09    | 7,55             | 35,62                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                         | 20       | 1,00              | 0,13    | 6,38             | 30,68                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 200/10   | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 450      | 18,84             | 13,02   | 45,69            | 377,83                                   | 0,36                  |
| Всего                         |                     |                                              |          | 60,79             | 66,86   | 234,69           | 1 792,33                                 | 25,65                 |