

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 марта 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	180	3,79	5,99	15,12	130,13	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,31	2,74	12,47	88,78	0,52
Итого			400	10,59	15,24	42,66	352,18	1,04
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,99	5,36	14,15	113,14	4,33
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,19	5,19	6,29	81,95	20,65
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	12,03	12,61	7,35	191,14	0,59
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	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,92	27,64	0,00
Итого			600	19,30	23,49	53,74	505,92	27,07
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	50	7,18	6,95	47,37	280,70	0,14
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	7,01	28,63	0,48
Итого			242	7,21	6,95	54,38	309,33	0,62
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,65	4,38	16,48	119,84	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,74	3,45	2,99	46,17	1,12
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,55	2,30	0,15	31,46	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	13,83	55,29	0,00
Итого			400	9,79	10,43	51,97	340,91	1,12
Всего				47,23	56,45	211,11	1 548,46	33,37



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 марта 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 ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ	200	5,38	7,00	19,36	163,02	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	1,43	0,00	17,59	0,01
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,01	14,74	102,34	0,52
Итого			440	12,62	16,49	49,18	398,15	1,31
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,72	7,52	19,10	155,26	5,38
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	140	2,89	7,27	8,55	113,13	25,96
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,86	15,07	8,63	225,99	1,58
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,82	0,31	25,09	118,41	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			750	26,26	30,56	88,69	738,27	34,92
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7,93	9,04	51,01	317,13	0,14
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,04	0,00	9,81	40,08	0,67
Итого			277	7,97	9,04	60,82	357,21	0,81
Ужин								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,27	5,12	19,24	139,80	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,57	2,67	2,31	35,71	2,10
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,09	7,53	35,52	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	0,99	0,13	6,36	30,59	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	15,65	62,55	0,00
Итого			450	12,07	12,61	51,39	367,17	2,10
Всего				59,26	69,04	258,44	1 900,92	42,66