

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

19 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,39	10,75	10,54	176,74	0,34
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,49	3,87	1,48	43,07	0,84
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	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	0,02	0,00	5,88	24,01	0,38
Итого			357	12,26	19,67	32,98	359,02	1,56
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,96	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,96	9,99
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,16	1,48	0,65	16,72	0,43
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	1,99	5,16	11,14	99,80	10,50
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160	13,18	14,65	28,07	296,71	0,55
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	6,78	27,09	0,00
Итого			540	18,94	21,66	70,17	552,16	11,48
Полдник								
2008		ПРЯНИК	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	4,22	3,64	6,98	78,57	0,78
Итого			225	6,88	5,76	40,73	243,27	0,78
Ужин								
2012	94	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,61	4,80	14,27	119,42	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,20	0,34	27,60	130,25	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			407	10,13	5,32	57,13	317,55	0,66
Всего				48,61	52,81	210,80	1 518,96	24,47

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

19 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								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	11,57	13,18	11,20	209,89	0,30
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	40	0,66	5,16	1,98	57,42	1,12
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	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	8,90	36,40	0,61
Итого			412	14,62	23,39	37,16	418,91	2,03
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,46	2,46	1,37	30,37	1,21
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,55	7,09	7,76	101,84	6,33
2008	265	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	160	17,85	18,68	27,10	347,72	0,43
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	9,68	38,70	0,00
Итого			620	23,47	28,60	69,44	630,47	7,97
Полдник								
2008		ПРЯНИК	45	2,66	2,12	33,78	164,87	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,63	4,85	9,31	104,76	1,04
Итого			245	8,29	6,97	43,09	269,63	1,04
Ужин								
2012	94	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,11	5,17	15,66	130,46	0,73
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	200/10	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			450	7,96	5,47	43,86	257,31	0,73
Всего				54,74	64,83	203,35	1 623,31	21,77