

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

20 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                          | 189                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150     | 2,92              | 3,89    | 10,85            | 90,43                                    | 0,38                  |
| 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                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 5       | 1,13              | 1,45    | 0,00             | 17,87                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180/7   | 0,00              | 0,00    | 6,63             | 26,47                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 377     | 6,41              | 10,39   | 32,56            | 249,97                                   | 0,40                  |
| 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                          |                     |                                              |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                    | 30      | 0,63              | 1,62    | 1,41             | 23,64                                    | 9,62                  |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ               | 150     | 1,03              | 4,83    | 7,85             | 79,28                                    | 3,87                  |
| 2012                          | 306                 | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ                    | 50      | 11,08             | 12,89   | 8,66             | 194,79                                   | 0,88                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 110     | 2,96              | 4,52    | 18,50            | 126,93                                   | 8,80                  |
| 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                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 150     | 0,00              | 0,00    | 6,63             | 26,47                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 540     | 19,31             | 24,23   | 66,58            | 562,95                                   | 23,17                 |
| Полдник                       |                     |                                              |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                      | 20      | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                        | 180     | 5,40              | 0,18    | 7,20             | 55,80                                    | 1,80                  |
| Итого                         |                     |                                              | 200     | 5,40              | 0,18    | 7,20             | 55,80                                    | 1,80                  |
| Ужин                          |                     |                                              |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                            | 140     | 15,42             | 10,65   | 18,48            | 233,98                                   | 0,35                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354                          | 30      | 1,66              | 3,68    | 6,26             | 65,13                                    | 0,18                  |
| 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                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 180/7/5 | 0,03              | 0,00    | 6,72             | 27,51                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                              | 402     | 19,96             | 14,63   | 49,98            | 414,77                                   | 1,03                  |
| Всего                         |                     |                                              |         | 51,08             | 49,43   | 156,32           | 1 283,49                                 | 26,40                 |



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

20 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                          | 189                 | КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ<br>"ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 180      | 3,84              | 5,73    | 15,06            | 127,78                                   | 0,4                   |
| 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                  |
| 2012                          |                     | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                               | 5        | 1,13              | 1,44    | 0,00             | 17,72                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180/10   | 0,00              | 0,00    | 8,74             | 34,94                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 410      | 7,33              | 12,22   | 38,88            | 295,64                                   | 0,49                  |
| 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                          |                     |                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ                    | 40       | 0,84              | 2,09    | 1,89             | 30,93                                    | 12,84                 |
| 2008                          | 99                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С<br>БОБОВЫМИ               | 150      | 1,03              | 4,57    | 7,85             | 76,85                                    | 3,87                  |
| 2012                          | 306                 | КНЕЛИ ИЗ ПТИЦЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ                    | 70       | 13,43             | 16,01   | 10,06            | 237,83                                   | 0,99                  |
| 2012                          | 321                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                            | 130      | 2,56              | 4,46    | 16,04            | 115,01                                   | 7,63                  |
| 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                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 180      | 0,00              | 0,00    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 620      | 21,47             | 27,50   | 69,05            | 611,16                                   | 25,33                 |
| Полдник                       |                     |                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                      | 40       | 0,00              | 0,00    | 0,00             | 0,00                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 435                 | КЕФИР                                        | 200      | 6,00              | 0,20    | 8,00             | 62,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                              | 240      | 6,00              | 0,20    | 8,00             | 62,00                                    | 2,00                  |
| Ужин                          |                     |                                              |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 224                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА                            | 160      | 16,68             | 11,94   | 22,07            | 265,14                                   | 0,36                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354                          | 40       | 1,64              | 3,68    | 6,09             | 64,38                                    | 0,18                  |
| 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                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ                      | 200/10/7 | 0,04              | 0,00    | 10,76            | 43,97                                    | 0,74                  |
| Итого                         |                     |                                              | 457      | 21,21             | 15,92   | 57,44            | 461,64                                   | 1,28                  |
| Всего                         |                     |                                              |          | 56,01             | 55,84   | 173,37           | 1 430,44                                 | 29,10                 |