

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

25 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	113	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	150	3,12	3,19	11,46	87,71	0,39
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	17,80	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/5	0,02	0,00	5,61	22,94	0,41
Итого			352	6,63	9,69	32,15	243,65	0,82
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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	30	0,45	1,43	2,39	24,19	1,21
2012	71	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,88	4,93	10,18	93,09	10,81
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9,63	12,35	0,97	153,45	0,39
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,66	2,98	16,97	105,34	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	6,92	27,64	0,00
Итого			540	18,23	22,06	60,96	515,55	12,41
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Итого			200	5,06	4,37	8,38	94,28	0,94
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	16,05	10,99	28,15	278,17	0,30
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	180/7	0,00	0,00	14,29	57,12	0,00
Итого			407	18,90	11,29	60,96	423,44	0,30
Всего				48,82	47,41	162,45	1 276,92	14,47



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

25 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	113	КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ	180	3,75	3,59	13,70	102,82	0,47
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	1,43	0,00	17,62	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,03	0,00	8,97	36,67	0,61
Итого			417	7,27	10,07	37,75	272,31	1,09
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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,49	1,59	2,57	26,66	1,32
2012	71	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,52	7,28	13,76	131,44	13,91
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	11,10	15,38	2,07	191,25	1,31
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,68	3,18	17,06	107,67	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	8,67	34,68	0,00
Итого			630	20,40	27,80	67,66	603,54	16,54
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			240	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,06	12,98	36,25	336,67	0,36
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	20,91	13,28	64,45	463,52	0,36
Всего				54,68	56,45	179,96	1 452,37	20,99