



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

31 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	94	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	130	4,20	5,37	18,23	138,80	0,62
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	6,95	28,39	0,48
Итого			357	6,53	10,39	40,65	283,29	1,10
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		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,48	5,26	1,57	55,70	0,87
2012	67	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	1,87	6,01	10,25	102,89	9,97
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	13,30	4,76	10,60	138,94	0,73
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,34	4,12	20,31	131,63	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,86	27,40	0,00
Итого			540	22,60	20,52	73,12	568,40	11,57
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	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	21,12	12,80	27,59	313,77	0,20
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,48	2,97	13,29	94,67	0,62
Итого			400	27,45	16,07	59,40	496,59	0,82
Всего				61,98	47,16	180,37	1 404,08	15,29



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

31 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	94	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ	140	5,05	6,93	20,42	165,16	0,78
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10/7	0,04	0,00	9,81	40,09	0,68
Итого			402	8,14	12,24	50,84	347,55	1,46
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		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,69	6,84	2,22	73,54	1,23
2012	66	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	2,34	8,00	12,34	131,64	12,07
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	16,39	5,90	13,34	172,78	1,77
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,07	3,34	18,68	116,99	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			610	26,10	24,45	79,79	645,49	15,07
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	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/30	3,75	3,52	5,20	68,08	0,04
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,56	2,96	14,99	101,87	0,57
Итого			450	10,16	6,78	38,71	258,10	0,61
Всего				50,40	43,67	177,34	1 313,14	19,14