

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10
/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

3 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	160/20	7,12	6,56	27,37	197,93	0,04
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (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	6,80	27,85	0,52
Итого			407	9,45	11,58	49,64	341,88	0,56
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Итого			100	0,35	0,35	8,62	41,36	8,80
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,61	6,13	2,15	66,54	1,18
2012	67	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2,12	6,27	11,85	112,84	11,47
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	9,68	4,52	10,18	120,54	0,76
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,34	3,24	20,30	123,73	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	6,28	0,51	41,30	194,92	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	6,70	26,78	0,00
Итого			620	23,35	20,85	100,96	686,14	13,41
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	45	2,68	2,13	34,04	166,11	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			225	8,08	2,31	41,24	221,91	1,80
Ужин								
2008	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	18,95	16,60	23,69	323,31	0,18
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	4,23	0,34	27,79	131,16	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			400	25,85	18,29	80,12	591,56	1,08
Всего			1752	67,08	53,38	280,58	1 882,85	25,65



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

3 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	180/20	8,10	7,92	30,81	227,86	0,04
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	13	МАСЛО (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			452	11,19	13,23	61,23	410,25	0,72
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								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,78	7,16	2,65	78,55	1,46
2012	66	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ/КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	2,76	8,09	15,37	146,40	14,21
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	10,67	5,62	9,93	133,79	1,76
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,88	4,09	23,69	147,18	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			750	23,69	25,59	97,57	717,65	17,43
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	45	2,66	2,12	33,75	164,70	0,00
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			245	8,66	2,32	41,75	226,70	2,00
Ужин								
2008	221	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/40	21,34	17,90	29,62	368,67	0,20
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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,50	1,30	22,40	107,00	1,00
Итого			450	24,97	19,42	65,91	541,78	1,20
Всего			1994	68,85	60,90	274,82	1 936,50	24,87