

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

10 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	3,64	2,95	16,47	106,88	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	20	2,47	2,24	0,14	30,56	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	30	0,54	2,54	2,19	33,92	2,00
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
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	12,18	88,42	0,52
Итого			405	12,35	15,55	46,45	375,88	2,52
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,06	10,01
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,61	6,32	2,15	68,22	1,18
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С РИСОМ	180	1,66	4,71	14,12	105,69	4,33
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ЯЧНЕВАЯ	110	3,34	3,38	19,59	121,99	0,00
2008	245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	9,25	4,90	8,69	115,98	0,59
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	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			600	17,71	19,61	70,34	529,06	6,10
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	6,97	6,25	33,99	219,84	0,10
2008	435	КЕФИР	161	4,80	0,16	6,40	49,60	1,60
Итого			211	11,77	6,41	40,39	269,44	1,70
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,09	4,83	16,37	117,54	8,17
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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,35	1,17	20,16	96,30	0,90
Итого			400	6,29	6,30	55,05	301,99	9,07
Всего				48,52	48,27	222,04	1 523,43	29,40



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

10 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	4,27	5,15	19,24	140,14	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,72	3,38	2,93	45,22	2,66
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
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,84	3,19	15,46	107,05	0,62
Итого			455	16,23	21,34	53,40	471,51	3,28
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,02	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	0,78	7,08	2,65	77,85	1,46
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С РИСОМ	200	2,11	7,47	18,03	148,05	5,38
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ЯЧНЕВАЯ	150	3,90	4,48	22,89	147,36	0,00
2008	245	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,14	6,16	9,52	134,79	1,60
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			750	21,97	25,70	95,56	702,67	8,44
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	7,22	8,93	38,10	261,70	0,10
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			250	13,22	9,13	46,10	323,70	2,10
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,61	7,56	19,43	156,93	10,13
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	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4,19	2,91	19,46	121,51	0,62
Итого			450	10,41	10,84	62,42	390,28	10,75
Всего				62,23	67,41	267,28	1 935,18	34,57