



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

2 апреля 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                       |                     |                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 130     | 9,42              | 10,66   | 10,46            | 175,73                                   | 0,34                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ          | 30      | 0,49              | 3,87    | 1,48             | 43,07                                    | 0,84                  |
| 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                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 150/7/5 | 0,02              | 0,00    | 5,67             | 23,16                                    | 0,40                  |
| Итого                         |                     |                                   | 357     | 12,29             | 19,58   | 32,69            | 357,16                                   | 1,58                  |
| 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 30      | 0,16              | 1,51    | 0,66             | 17,11                                    | 0,44                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 150     | 2,01              | 5,48    | 11,22            | 103,15                                   | 10,57                 |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                  | 160     | 13,15             | 14,74   | 27,95            | 297,03                                   | 0,55                  |
| 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    | 6,70             | 26,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 540     | 18,93             | 22,10   | 70,06            | 555,91                                   | 11,56                 |
| Полдник                       |                     |                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК                            | 45      | 2,66              | 2,12    | 33,75            | 164,70                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 180     | 4,22              | 3,64    | 6,98             | 78,57                                    | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                   | 225     | 6,88              | 5,76    | 40,73            | 243,27                                   | 0,78                  |
| Ужин                          |                     |                                   |         |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ             | 180     | 4,60              | 4,73    | 14,15            | 118,37                                   | 0,66                  |
| 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    | 6,70             | 26,78                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 407     | 7,45              | 5,03    | 39,37            | 233,30                                   | 0,66                  |
| Всего                         |                     |                                   |         | 45,55             | 52,47   | 182,85           | 1 389,64                                 | 14,58                 |



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

2 апреля 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                       |                     |                                   |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 215                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                 | 140      | 11,55             | 13,20   | 11,16            | 209,82                                   | 0,30                  |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ          | 40       | 0,66              | 5,16    | 1,98             | 57,42                                    | 1,12                  |
| 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                  |
| 2008                          | 431                 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ           | 180/10/7 | 0,03              | 0,00    | 8,89             | 36,35                                    | 0,61                  |
| Итого                         |                     |                                   | 412      | 14,60             | 23,41   | 37,11            | 418,79                                   | 2,03                  |
| 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 СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50       | 0,46              | 2,49    | 1,37             | 30,59                                    | 1,21                  |
| 2012                          | 57                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ      | 180      | 1,55              | 7,17    | 7,75             | 102,36                                   | 6,33                  |
| 2008                          | 265                 | ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ                  | 160      | 17,84             | 18,64   | 27,07            | 347,30                                   | 0,43                  |
| 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    | 9,68             | 38,70                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                   | 620      | 23,46             | 28,67   | 69,40            | 630,79                                   | 7,97                  |
| Полдник                       |                     |                                   |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК                            | 45       | 2,66              | 2,12    | 33,75            | 164,70                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                  | 200      | 5,63              | 4,85    | 9,31             | 104,76                                   | 1,04                  |
| Итого                         |                     |                                   | 245      | 8,29              | 6,97    | 43,06            | 269,46                                   | 1,04                  |
| Ужин                          |                     |                                   |          |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 94                  | КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ             | 200      | 5,11              | 5,19    | 15,69            | 130,70                                   | 0,73                  |
| 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      | 7,96              | 5,49    | 43,89            | 257,55                                   | 0,73                  |
| Всего                         |                     |                                   |          | 54,31             | 64,54   | 193,46           | 1 576,59                                 | 11,77                 |