



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

23 июня 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                          | 94                  | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                           | 130     | 5,01              | 6,33    | 17,80            | 148,95                                   | 0,72                  |
| 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    | 8,83             | 36,10                                    | 0,62                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 357     | 7,34              | 11,35   | 42,10            | 301,15                                   | 1,34                  |
| 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<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 30      | 0,52              | 5,15    | 1,68             | 55,34                                    | 0,94                  |
| 2012                          | 66                  | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                          | 150     | 2,34              | 8,06    | 12,34            | 132,16                                   | 12,05                 |
| 2012                          | 255                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                       | 50      | 11,99             | 4,51    | 9,03             | 125,20                                   | 1,25                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 110     | 2,81              | 3,07    | 17,09            | 107,13                                   | 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    | 8,23             | 32,90                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 540     | 21,27             | 21,16   | 71,90            | 564,57                                   | 14,24                 |
| 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<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ      | 155/30  | 3,26              | 3,02    | 4,63             | 59,22                                    | 0,03                  |
| 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     | 3,25              | 2,70    | 13,51            | 92,30                                    | 0,52                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 405     | 9,36              | 6,02    | 36,66            | 239,67                                   | 0,55                  |
| Всего                         |                     |                                                 |         | 43,37             | 38,71   | 157,86           | 1 161,19                                 | 17,93                 |

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

23 июня 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                          | 94                  | КАША ЯЧНЕВНАЯ МОЛОЧНАЯ                          | 140      | 3,93              | 6,21    | 15,94            | 135,95                                   | 0,51                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ                               | 40       | 2,77              | 1,07    | 18,97            | 96,72                                    | 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 | 0,00              | 0,00    | 7,60             | 30,38                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 402      | 6,75              | 11,43   | 42,56            | 300,55                                   | 0,51                  |
| 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<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО | 40       | 0,94              | 9,88    | 3,00             | 105,10                                   | 1,67                  |
| 2012                          | 66                  | БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ                          | 150      | 2,29              | 11,10   | 12,17            | 158,82                                   | 11,61                 |
| 2012                          | 255                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ                       | 70       | 13,35             | 8,28    | 3,00             | 140,74                                   | 1,59                  |
| 2008                          | 181                 | КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ                        | 120      | 3,53              | 3,81    | 21,51            | 134,46                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 30       | 1,72              | 0,14    | 11,29            | 53,28                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20       | 0,63              | 0,08    | 4,03             | 19,38                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                     | 180      | 0,00              | 0,00    | 7,60             | 30,38                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 610      | 22,46             | 33,29   | 62,60            | 642,16                                   | 14,87                 |
| 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<br>СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ      | 180/30   | 22,28             | 13,04   | 21,87            | 297,94                                   | 0,22                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                  | 20       | 1,14              | 0,09    | 7,53             | 35,52                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                            | 20       | 0,63              | 0,08    | 4,03             | 19,38                                    | 0,00                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                 | 200      | 2,04              | 1,76    | 10,97            | 68,22                                    | 0,38                  |
| Итого                         |                     |                                                 | 450      | 26,09             | 14,97   | 44,40            | 421,06                                   | 0,60                  |
| Всего                         |                     |                                                 |          | 61,30             | 59,89   | 157,56           | 1 425,77                                 | 17,98                 |