



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

30 июня 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	110	3,89	4,69	17,59	127,87	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	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 СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/5	0,03	0,00	7,76	31,70	0,51
Итого			377	11,86	16,85	43,31	372,59	2,51
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 ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	0,47	4,33	1,58	47,53	0,88
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,14	5,50	15,07	118,46	4,35
2008	231	РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	7,62	3,33	10,63	103,50	1,24
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,89	4,45	22,86	146,86	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
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,27	29,03	0,00
Итого			550	17,73	17,98	80,94	557,22	6,47
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	8,76	11,14	45,78	318,11	0,12
2008	435	КЕФИР	150	4,50	0,15	6,00	46,50	1,50
Итого			210	13,26	11,29	51,78	364,61	1,62
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	180	5,60	7,60	25,84	194,75	0,48
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,69	3,05	14,27	100,33	0,58
Итого			410	12,90	11,02	63,64	406,92	1,06
Всего				56,15	57,54	249,48	1 748,40	21,67

УТВЕРЖАЮ:

МБ ДО
/Бруе

5 г.

/Бруева Татьяна Анатольевна/

30 июня 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	120	4,26	5,12	19,21	139,65	0,00
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	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 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	8,93	36,51	0,61
Итого			422	12,23	17,28	46,10	389,18	2,61
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,99	10,00
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	0,61	5,69	2,11	62,58	1,17
2012	82.	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,13	5,71	14,97	119,87	4,34
2008	231	РЫБА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	8,85	3,98	12,39	121,21	1,46
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,89	4,45	22,86	146,86	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
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,73	34,90	0,00
Итого			600	19,09	20,20	84,59	597,26	6,97
Полдник								
2012	485	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	60	8,70	10,75	45,72	314,24	0,12
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			260	14,70	10,95	53,72	376,24	2,12
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,21	8,39	28,87	216,62	0,53
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,08	3,37	15,65	110,47	0,64
Итого			450	13,90	12,13	68,05	438,93	1,17
Всего				60,32	60,96	262,26	1 848,60	22,87