



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

1 июля 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	113	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,04	2,94	11,13	83,63	0,39
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,95	1,15	19,20	99,28	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,17	1,49	0,00	18,39	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/5	0,02	0,00	7,72	31,29	0,32
Итого			352	7,23	9,73	38,10	270,09	0,73
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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	30	0,37	1,24	1,93	20,45	0,99
2012	71	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	1,77	5,91	9,47	98,76	9,49
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	10,25	13,01	1,46	163,93	0,90
2012	205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3,05	3,80	13,74	101,15	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			540	19,05	24,33	57,40	525,16	11,38
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
Итого			200	5,49	4,77	9,09	101,70	2,70
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	140/20	14,45	10,55	28,77	269,81	0,29
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	200/7	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			407	17,30	10,85	56,97	396,66	0,29
Всего				49,47	50,08	171,37	1 340,67	25,11

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

1 июля 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	113	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	180	3,63	3,47	13,48	100,21	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,95	1,15	19,20	99,28	0,00
2008	13	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,13	1,43	0,00	17,59	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,02	0,00	8,89	35,99	0,36
Итого			417	7,78	10,20	41,62	290,57	0,84
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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	40	0,49	1,60	2,57	26,71	1,32
2012	71	БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ/КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	2,12	7,21	11,34	119,25	11,34
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	14,28	18,08	2,13	228,50	1,33
2012	205	КАША ГРЕЧНЕВАЯ	110	3,07	3,66	13,84	100,38	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			630	23,57	30,92	62,14	621,58	13,99
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Итого			240	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
Ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	18,04	12,97	36,23	336,32	0,36
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	20,89	13,27	64,43	463,17	0,36
Всего				58,74	60,09	188,09	1 535,31	28,19