

Утверждаю



заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

2 июля 2025 г.

Если 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	150	3,75	4,94	14,05	116,32	0,51
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,16	1,48	0,00	18,29	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,20	2,65	13,31	90,79	0,51
Итого			350	10,47	14,12	42,44	340,60	1,04
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
Итого			100	0,40	0,40	9,79	46,94	9,99
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	150	1,89	5,82	13,13	112,71	4,03
2012	282	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,71	10,75	4,74	154,77	1,13
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,11	4,20	6,31	72,94	19,05
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	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			550	17,32	21,14	57,39	490,96	24,21
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7,88	8,68	51,00	313,79	0,14
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/7/5	0,05	0,01	12,44	51,01	0,92
Итого			222	7,93	8,69	63,44	364,80	1,06
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	30	0,57	2,66	2,31	35,63	2,10
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00
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	14,15	56,56	0,00
Итого			407	14,78	12,64	63,72	427,87	2,10
Всего				50,90	56,99	236,78	1 671,17	38,40

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10
/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

2 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	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	4,50	5,87	16,94	139,29	0,6
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,13	1,43	0,00	17,62	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,57	2,97	15,00	102,03	0,57
Итого			400	11,56	15,32	47,02	374,14	1,19
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
Обед								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С ПШЕНОМ	180	2,30	6,86	15,91	134,73	4,84
2012	282	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	11,39	12,56	5,47	180,62	1,31
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,29	4,40	6,86	77,63	20,77
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	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			600	19,59	24,19	61,45	543,52	26,92
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	7,95	9,00	51,01	316,82	0,14
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,06	0,01	14,44	59,21	1,08
Итого			257	8,01	9,01	65,45	376,03	1,22
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,64	2,80
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,83	5,54	31,02	201,26	0,00
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	15,68	62,70	0,00
Итого			450	15,54	14,00	68,60	462,75	2,80
Всего				55,10	62,92	252,32	1 803,44	42,13