

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

7 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ"ДРУЖБА"	150	4,73	5,74	18,23	144,32	0,68
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	160/7	0,00	0,00	6,09	24,37	0,00
Итого			352	7,03	10,76	39,79	284,79	0,68
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Итого			100	0,40	0,40	9,81	47,04	10,01
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,48	0,06	1,50	8,39	5,99
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	1,67	1,75	12,07	70,95	3,97
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	50	10,57	4,13	7,37	109,19	0,60
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,99	3,71	23,46	143,05	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	6,30	0,51	41,44	195,59	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	6,81	27,24	0,00
Итого			540	24,33	10,34	101,13	595,20	10,56
Полдник								
2008		ПРЯНИК	45	2,59	2,06	32,87	160,42	0,00
2008	435	КЕФИР	180	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
Итого			225	7,99	2,24	40,07	216,22	1,80
Ужин								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	160/20	15,07	11,02	29,98	281,95	0,34
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,18	15,41	93,19	0,47
Итого			400	20,74	13,50	63,91	463,29	0,81
Всего				60,49	37,24	254,71	1 606,54	23,86

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

7 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ"ДРУЖБА"	180	5,34	6,51	20,56	163,10	0,76
2008		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,00	0,00	6,86	27,43	0,00
Итого			405	7,64	11,53	42,89	306,63	0,76
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		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,40	0,05	1,24	6,97	4,98
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	2,34	1,68	12,00	72,60	4,80
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ	70	14,64	5,50	10,39	150,16	0,85
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,04	3,64	23,75	143,80	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	6,30	0,51	41,41	195,42	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	8,18	32,69	0,00
Итого			600	29,04	11,56	105,45	642,43	10,63
Полдник								
2008		ПРЯНИК	45	2,58	2,06	32,78	159,93	0,00
2008	435	КЕФИР	200	6,00	0,20	8,00	62,00	2,00
Итого			245	8,58	2,26	40,78	221,93	2,00
Ужин								
2008	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ДЖЕМОМ	180/20	16,85	12,28	33,24	313,69	0,37
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	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,10	103,42	0,52
Итого			440	22,84	15,01	68,86	505,26	0,89
Всего				68,50	40,76	267,78	1 723,25	24,28