



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

8 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,79	3,45	17,10	114,47	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,15	4,67	0,28	63,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,65	2,10
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	3,11	1,21	20,23	104,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,86	1,58	7,43	51,77	0,32
Итого			365	14,53	17,73	47,40	407,64	2,42
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,37	0,37	9,03	43,28	9,21
Итого			100	0,37	0,37	9,03	43,28	9,21
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,16	2,71	0,72	27,98	1,59
2012	67	БОРЩ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	150	2,34	5,85	11,66	110,30	14,51
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	130	13,12	13,33	15,00	232,54	7,49
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,04	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,61	0,08	3,91	18,83	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,21	20,84	0,00
Итого			520	18,52	22,16	51,55	481,53	23,59
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5,14	6,08	33,42	208,86	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,17	2,74	5,25	59,02	0,58
Итого			230	8,31	8,82	38,67	267,88	0,66
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	2,38	3,86	10,56	86,66	0,28
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,56	0,05	3,67	17,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,61	0,08	3,91	18,83	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	160/7	0,00	0,00	4,84	19,34	0,00
Итого			357	3,55	3,99	22,98	142,14	0,28
Всего				45,28	53,07	169,63	1 342,47	36,16



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

8 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,79	3,47	17,10	114,68	0,00
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	5,15	4,67	0,28	63,65	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,65	2,10
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	3,11	1,21	20,23	104,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,44	2,09	9,94	68,88	0,44
Итого			415	15,11	18,26	49,91	424,96	2,54
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,37	0,37	9,03	43,30	9,21
Итого			100	0,37	0,37	9,03	43,30	9,21
Обед								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,53	5,99	1,72	62,91	10,68
2012	67	БОРЩ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	170	2,64	6,51	13,24	123,66	15,90
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	15,17	15,37	17,29	268,13	8,63
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,28	0,19	15,00	70,81	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,61	0,08	3,91	18,83	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,39	25,55	0,00
Итого			610	21,23	28,14	57,55	569,89	35,21
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ	50	5,10	5,90	33,14	205,93	0,08
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	3,52	3,04	5,83	65,55	0,65
Итого			250	8,62	8,94	38,97	271,48	0,73
Ужин								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	3,61	5,80	15,91	130,39	0,44
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,56	0,05	3,67	17,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	0,61	0,08	3,91	18,83	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	6,01	24,05	0,00
Итого			450	4,78	5,93	29,50	190,58	0,44
Всего				50,11	61,64	184,96	1 500,21	48,13