

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

9 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	189	КАША "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	130	2,89	3,90	10,42	88,76	0,38
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	7,01	28,63	0,48
Итого			357	5,28	8,95	32,51	232,59	0,86
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								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	50	0,54	2,46	4,09	40,99	4,65
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,03	4,61	7,83	77,13	3,86
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	9,65	12,59	0,99	155,65	0,40
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,69	3,18	17,13	107,87	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,92	27,64	0,00
Итого			560	17,52	23,21	60,49	521,12	8,91
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180/7	0,00	0,00	6,23	24,88	0,00
Итого			207	0,00	0,00	6,23	24,88	0,00
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,19	12,99	14,24	183,22	18,97
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,40	2,80	11,83	87,03	0,52
Итого			400	8,44	16,09	44,59	358,40	19,49
Всего				31,64	48,65	153,62	1 183,98	39,26



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

9 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 "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	4,01	5,42	14,58	123,77	0,52
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/7/5	0,03	0,00	6,88	28,16	0,48
Итого			407	6,40	10,47	36,54	267,13	1,00
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Итого			100	0,40	0,40	9,80	46,98	10,00
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ И МОРКОВИ	60	0,64	2,93	4,89	48,93	5,59
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	1,03	4,61	7,84	77,18	3,87
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,54	17,56	1,40	217,65	0,57
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	2,68	3,07	17,05	106,74	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
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,10	32,38	0,00
Итого			620	21,50	28,54	62,81	594,72	10,03
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200/10	0,00	0,00	7,54	30,14	0,00
Итого			250	0,00	0,00	7,54	30,14	0,00
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,38	14,19	15,62	200,24	19,71
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,75	3,09	12,97	95,85	0,58
Итого			440	8,98	17,58	47,11	384,24	20,29
Всего				37,28	56,99	163,80	1 323,21	41,32