

Утверждаю



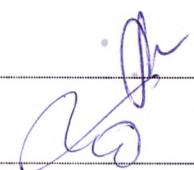
МБДОУ № 10
КУРМАЧЕВА И.А./

МЕНЮ

10 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 МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	2,42	8,20	18,90	194,45	0,00
	ТК№043	ЧАЙ С САХАРОМ И С МОЛОКОМ	180	0,19	2,82	8,20	82,93	0,04
2012	1	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	31	2,32	0,87	27,10	125,61	0,09
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА ВОДЕ (аллергии)	150	2,59	0,68	11,75	63,38	0,00
Итого			411	4,93	11,89	54,20	402,99	0,13
II Завтрак								
2008		НЕКТАРИН	80	0,85	0,26	8,44	35,20	0,00
2008		ГРУША ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергии)	79	0,32	0,24	8,19	37,36	3,97
Итого			80	0,85	0,26	8,44	35,20	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (ПОРЦИОННЫЙ)	50	0,40	0,05	1,25	7,00	5,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, НА ГОВЯЖЬЕМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200	2,35	4,89	13,14	106,59	10,31
2008	298	ПУДИНГ МЯСНОЙ ИЗ ГОВЯДИНЫ	69	16,33	18,78	1,43	250,61	0,61
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	140	6,43	4,77	41,07	233,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	51	3,36	0,61	20,14	100,72	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ ПЕРСИКОВ +ВИТАМИН "С"	180	0,34	0,04	15,16	63,20	36,74
2012	273	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	209	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ(БЕЗ ГЛЮТЕНА) (аллергии)	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА (аллергии)	36	2,39	2,54	15,54	95,00	0,00
Итого			690	29,21	29,14	92,19	761,12	52,66
Полдник								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	185	0,90	0,18	17,82	77,40	3,60
2008	54	ИКРА С БАКЛАЖАН И КАБАЧКОВ	45	1,08	2,16	5,11	44,58	4,94
2012	316	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	120	3,40	4,50	35,57	196,17	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,57	46,28	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,34	0,29	14,08	69,88	0,00
2012	449	ОЛАДЬИ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ (аллергии)	33	3,74	1,07	30,96	151,52	0,00
Итого			579	9,22	9,09	99,03	517,71	8,54
Всего				44,21	50,38	253,86	1 717,02	61,33

 Иванова Е.В.
МИЗЕЕА О.В