

Утверждаю

МБДОУ № 10
КУРМАЧЕВА И.А./



МЕНЮ

27 мая 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 ,ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" С САХАРОМ И МАСЛОМ	201	2,16	8,25	21,51	201,01	0,00
	ТК№040	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,00	11,98	48,66	-0,04
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	27	2,22	3,29	15,06	98,81	0,00
2012	314	КАША РИСОВАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	153	1,51	0,21	16,00	71,96	0,00
2008	189	КАША ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ НА ВОДЕ (аллергики)	150	2,43	0,57	14,87	74,36	0,00
Итого			408	4,57	11,54	48,55	348,48	0,04
II Завтрак								
2008		БАНАН	133	2,00	0,67	28,00	128,00	13,33
2008		ГРУША ЗАПЕЧЁННАЯ (аллергики)	100	0,36	0,27	9,27	42,30	4,50
Итого			133	2,00	0,67	28,00	128,00	13,33
Обед								
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ С ОГУРЦОМ СВЕЖИМ	51	0,90	3,05	4,36	48,84	8,96
2008	111	СУП С КРУПОЙ И МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	201	9,39	9,85	16,29	191,39	5,35
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ С ОВОЩАМИИ	141	4,10	7,52	41,19	248,95	0,81
2012	268	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ	81	17,82	10,15	0,72	190,19	11,32
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3,11	0,57	18,66	93,31	0,00
2008	399	КОМПОТ ИЗ МАНДАРИН + ВИТАМИН "С"	180	0,23	0,06	15,73	65,19	30,50
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ (аллергики)	120	2,66	0,70	12,07	65,07	0,00
2012	242	РЫБА ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	7,71	0,44	0,00	34,92	0,10
2008		ХЛЕБ БЕЗ ГЛЮТЕНА (аллергики)	71	4,79	5,07	31,07	190,00	0,00
Итого			701	35,55	31,20	96,95	837,87	56,94
Полдник								
2008	442	НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЁННЫМ МОЛОКОМ	108	29,07	37,35	53,13	669,87	0,13
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	45	0,57	2,95	5,91	52,91	0,90
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	11,57	46,25	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ (ПРОМЫШЛЕННОГО ИЗГОТОВЛЕНИЯ)	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2012	449	ОЛАДЫ ИЗ КУКУРУЗНОЙ МУКИ (аллергики)	33	2,98	0,96	23,23	115,83	0,00
2012	168	ПШЕНО ОТВАРНОЕ (аллергики)	97	2,37	0,55	14,48	72,42	0,00
2008	173	КАБАЧКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ (аллергики)	30	1,65	1,67	16,47	89,09	1,35
Итого			503	31,14	42,26	85,49	852,43	1,03
Всего				73,26	85,67	258,99	2 166,78	71,34

ТЮЛЕБАЕВА Г.Т

МИЗЕВА О.В