

Утверждаю

Заведующий

МДОУ № 10 "Капитошка" ЯМР

/Яковлева И.Н./

МЕНЮ

23 июля 2025 г.

Сад 12 часов в.т.ч СВО

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) кап (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ кап (*крупка гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,19	6,35	20,15	162,87	0,32
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,04	0,00	5,92	23,80	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			405	6,28	14,60	26,15	261,47	0,33
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный кап)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ КУДРЯШ СО СМЕТАНОЙ кап (*куры потрош. 1 категории, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *сметана 15% жирности)	180	4,72	9,92	7,17	139,59	3,51
2010	69	*РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ кап, (*куры потрош. 1 категории, *капуста белокочанная, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *соль йодированная)	130	7,99	7,35	16,51	164,93	13,40
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ кап (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,83	23,31	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной кап)	38	2,51	0,33	16,09	77,41	0,00
Итого			528	15,22	17,60	45,60	405,24	16,91
Полдник								
		КИСЛО-МОЛОЧРЫЙ НАПИТОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, *молоко пастер. 3,2% жирности, *крупка манная, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *яйца куриные (шт.), *сметана 15% жирности)	130	22,14	14,68	15,49	291,55	0,27
2012	361	*СОУС для твор. зап. кап (*джем кап, *крахмал картофельный, вода питьевая)	15	0,00	0,00	1,54	6,14	0,04
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,04	0,00	5,92	23,80	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			360	22,18	14,68	22,95	321,49	0,32
Всего				49,24	51,35	111,58	1 123,74	20,06

повар

Быстрова Э.Б.

Утверждаю

Заведующий
МДОУ № 10 "Капитошка" ЯМР
/Яковлева И.Н./

МЕНЮ

23 июля 2025 г.

Ясли 12 часов в.т.ч СВО

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) кап (*масло сладко-сливочное несоленое)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2010	40	*КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ кап (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,14	5,51	16,68	137,34	0,26
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			335	5,21	9,64	21,64	194,58	0,27
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный кап)	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2010	9	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ КУДРЯШ СО СМЕТАНОЙ кап (*куры потрош. 1 категории, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *сметана 15% жирности)	150	3,93	5,83	5,94	94,22	2,93
2010	69	*РАГУ ОВОЩНОЕ С КУРОЙ кап, (*куры потрош. 1 категории, *капуста белокочанная, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *соль йодированная)	120	7,38	11,81	15,29	197,75	12,37
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ кап (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	150	0,00	0,00	4,84	19,35	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной кап)	38	2,52	0,33	16,11	77,50	0,00
Итого			458	13,83	17,97	42,18	388,82	15,30
Полдник								
		КИСЛО-МОЛОЧРЫЙ НАПИТОК (*снежок 2,5 % жирности)	150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Итого			150	4,22	3,64	5,82	77,12	0,42
Ужин								
2010	46	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (*творог 9,0% жирности, *молоко пастер. 3,2% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *яйца куриные (шт.), *сметана 15% жирности)	120	20,51	13,52	14,23	268,86	0,24
2012	361	*СОУС для твор. зап. кап (*джем кап, *крахмал картофельный, вода питьевая)	15	0,00	0,00	1,74	6,99	0,05
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	150	0,04	0,00	4,92	19,84	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			315	20,55	13,52	20,89	295,69	0,30
Всего				44,31	44,87	100,43	999,21	18,29

повар _____ Быстрова Э.Б