

Утверждаю

заведующий
МБДОУ ПМОСО "Боровлянский детский сад"
/Климова Екатерина Ивановна/

МЕНЮ
12 марта 2025 г.
Ясли 10 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	7.89	8.24	31.21	230.90	1.16
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	5.09	5.95	20.14	151.14	0.42
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	5/11	0.92	1.86	2.70	18.63	0.00
Итого			376	13.90	16.05	54.05	400.67	1.58
II Завтрак								
2008		БАНАН	201	3.01	1.00	42.13	192.59	20.06
Итого			201	3.01	1.00	42.13	192.59	20.06
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	150	4.28	5.30	13.49	118.85	5.06
2008	239	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	55	8.25	7.93	7.83	135.68	0.00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	155	3.85	6.55	34.11	211.12	0.00
		КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	150	0.00	0.00	15.00	57.00	0.00
		ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ	8/15	2.04	0.24	12.72	61.20	0.00
Итого			533	18.42	20.02	83.15	583.85	5.06
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	95	1.91	5.18	13.40	107.97	6.88
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/10	0.17	0.08	12.38	49.53	0.00
		ПЕЧЕНЬЕ		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1.11	0.09	7.30	34.45	0.00
Итого			270	3.19	5.35	33.08	191.95	6.88
Всего				38.52	42.42	212.41	1 369.06	33.58

Утверждаю



заведующий

МБДОУ ГМОСО "Боровлянский детский сад"
Жлимова Екатерина Ивановна/

МЕНЮ
12 марта 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.77	9.16	34.69	256.67	1.29
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	6.30	7.08	26.49	191.01	0.50
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	10/10	1.13	2.30	3.33	23.00	0.00
Итого			400	16.20	18.54	64.51	470.68	1.79
II Завтрак								
2008		БАНАН	200	2.91	0.97	40.74	186.25	8.00
Итого			200	2.91	0.97	40.74	186.25	8.00
Обед								
2012	87	СУП РЫБНЫЙ	180	5.51	7.92	16.96	161.47	6.04
2008	240	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ)	40	12.52	8.15	6.70	149.97	0.00
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	155	3.77	6.42	33.45	207.00	0.00
	ТК№046	КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА	180	0.00	0.00	18.00	68.40	0.00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ И ПШЕНИЧНЫЙ	11/21	2.67	0.32	17.07	82.67	0.00
Итого			587	24.47	22.81	92.18	669.51	6.04
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	100/15/7	2.79	7.42	19.93	157.78	10.21
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/15	0.00	0.00	8.40	34.00	0.00
2008		ПЕЧЕНЬЕ		0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1.59	0.13	10.43	49.23	0.00
Итого			338	4.38	7.55	38.76	241.01	10.21
Всего				47.96	49.87	236.19	1 567.45	26.04