



Утверждаю

заведующий  
МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

5 апреля 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	4,9	4,9	13,2	117	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>7,6</b>	<b>10,1</b>	<b>43,5</b>	<b>294</b>	<b>3,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	1,8	2	14,8	85	4,8
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3	4,1	12,3	99	25,7
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,6	18,2	6,1	234	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>20,2</b>	<b>24,9</b>	<b>75,4</b>	<b>604</b>	<b>31,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>25,1</b>	<b>112</b>	<b>2,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ	140	19,4	13,5	24	298	0,5
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2	5,5	43	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>23</b>	<b>16</b>	<b>61,5</b>	<b>483</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>53</b>	<b>52,1</b>	<b>213,8</b>	<b>1533</b>	<b>41,6</b>



Утверждаю

заведующий  
МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10  
/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

5 апреля 2024 г.

## Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,5	5,4	14,8	130	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>8,9</b>	<b>10,9</b>	<b>51,9</b>	<b>340</b>	<b>3,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,3	15,4	125	32,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,2	20,5	6,8	263	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>25,3</b>	<b>28,9</b>	<b>100,2</b>	<b>759</b>	<b>38,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>1,6</b>	<b>42,1</b>	<b>198</b>	<b>3,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ	150	20,5	14,3	25,5	317	0,52
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1	2,4	6,7	53	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>25,1</b>	<b>17,2</b>	<b>70,1</b>	<b>539</b>	<b>0,62</b>
<b>Всего</b>				<b>63,8</b>	<b>59</b>	<b>272,6</b>	<b>1876</b>	<b>49,32</b>