



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

11 марта 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              | 317           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 130        | 4,3               | 4,5         | 27,4         | 167                           | 0             |
| 2008              |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 40         | 0,8               | 3,6         | 3,1          | 48                            | 0             |
| 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              | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                   | 8          | 1,8               | 2,4         |              | 29                            | 0             |
| 2008              | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ          | 180/10/7   | 0,3               | 0,1         | 15,2         | 62                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>410</b> | <b>9,6</b>        | <b>15,7</b> | <b>61,2</b>  | <b>423</b>                    | <b>0</b>      |
| <b>II Завтрак</b> |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
|                   | ТК №010       | ЯБЛОКО                           | 100        | 0,4               | 0,4         | 8,3          | 40                            | 12            |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>100</b> | <b>0,4</b>        | <b>0,4</b>  | <b>8,3</b>   | <b>40</b>                     | <b>12</b>     |
| <b>Обед</b>       |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              |               | ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ         | 40         | 1,2               | 2           | 2,4          | 32                            | 0             |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 180        | 2,3               | 3,7         | 16,7         | 110                           | 9,9           |
| 2012              | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 110        | 2,3               | 4           | 15,7         | 108                           | 7,6           |
| 2012              | 255           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ       | 70         | 9,6               | 1,3         | 7,3          | 79                            | 0,2           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 180        | 0,5               | 0,1         | 21           | 84                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 15         | 1                 | 0,1         | 6,4          | 31                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 15         | 1                 | 0,1         | 6,4          | 31                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>610</b> | <b>17,9</b>       | <b>11,3</b> | <b>75,9</b>  | <b>475</b>                    | <b>17,7</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 435           | КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК           | 180        | 6                 | 0,2         | 8            | 62                            | 2             |
| 2012              | 470           | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                 | 50         | 3,9               | 6,7         | 30,2         | 197                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>230</b> | <b>9,9</b>        | <b>6,9</b>  | <b>38,2</b>  | <b>259</b>                    | <b>2</b>      |
| <b>Ужин</b>       |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ    | 180        | 3,5               | 7,4         | 15,2         | 142                           | 0,5           |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                    | 180        | 0,2               | 0,1         | 16,7         | 67                            | 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>6,3</b>        | <b>7,9</b>  | <b>48,9</b>  | <b>291</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |                                  |            | <b>44,1</b>       | <b>42,2</b> | <b>232,5</b> | <b>1488</b>                   | <b>32,2</b>   |



Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 марта 2024 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов  | № техн. карты | Наименование блюда               | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |                                  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 317           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ      | 150        | 5,3               | 5,8         | 37,4         | 220                           | 0             |
| 2008              |               | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 60         | 1,1               | 5,3         | 4,6          | 71                            | 4,2           |
| 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              | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                   | 10         | 2,1               | 2,7         |              | 33                            | 0,1           |
| 2008              | 431           | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ          | 200/15/8   | 0,3               | 0,1         | 16,9         | 69                            | 3,3           |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>488</b> | <b>11,9</b>       | <b>19,3</b> | <b>79,6</b>  | <b>536</b>                    | <b>7,6</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              |               | ЗЕЛЕНЬ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ          | 60         | 1,2               | 0,1         | 2,4          | 15                            | 1,6           |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ     | 200        | 2,5               | 4,2         | 18,4         | 122                           | 10,8          |
| 2012              | 321           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                | 150        | 3,2               | 5,3         | 21,4         | 145                           | 10,4          |
| 2012              | 255           | КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ       | 80         | 10,9              | 1,4         | 8,3          | 90                            | 0,2           |
| 2008              | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ      | 200        | 0,6               | 0,1         | 23,3         | 93                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                   | 30         | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ             | 30         | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>750</b> | <b>22,4</b>       | <b>11,7</b> | <b>99,2</b>  | <b>587</b>                    | <b>23</b>     |
| <b>Полдник</b>    |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 435           | КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК           | 200        | 6,7               | 0,2         | 8,9          | 69                            | 2,2           |
| 2012              | 470           | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ                 | 50         | 3,9               | 6,7         | 30,2         | 197                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |                                  | <b>250</b> | <b>10,6</b>       | <b>6,9</b>  | <b>39,1</b>  | <b>266</b>                    | <b>2,2</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |                                  |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ    | 200        | 4,5               | 8           | 18,3         | 163                           | 0,7           |
| 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>8,1</b>        | <b>8,5</b>  | <b>56,2</b>  | <b>332</b>                    | <b>0,7</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |                                  |            | <b>53,4</b>       | <b>46,8</b> | <b>282,4</b> | <b>1761</b>                   | <b>37</b>     |