



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

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	14,2	9,4	22,2	230	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	43	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,3	0,1	15,2	62	0
Итого			412	17,7	16,7	58,2	452	0
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	12
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	12
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,8	3,1	4	48	2,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	2	14,5	85	4,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	20,3	15,5	31,4	347	12,5
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
Итого			600	25,7	20,9	83,7	626	19,6
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	9,3	5	69,9	361	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	14,5	101	0,6
Итого			240	12,9	8	84,4	462	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7	14,4	137	0,5
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
Итого			400	6,8	7,5	46,4	279	0,5
Всего				63,5	53,5	281	1859	32,7



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 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		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15	10	23,5	244	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,2	0,8	8,2	45	0,2
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,2		11,1	46	1,21
Итого			468	19,5	16,2	63,5	478	1,41
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71	3,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	95	5,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
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
Итого			750	33,9	26,1	120,8	851	23,4
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	70	10,7	5,4	81,8	417	0
Итого			270	14,9	8,8	98,2	530	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	29,7	241	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
Итого			450	11,5	10,4	67,6	410	0,7
Всего				80,2	61,9	358,4	2309	29,61