



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

13 марта 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	4,1	14,9	113	0,5
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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1		13,4	54	0,42
Итого			420	8,1	11,6	43,8	313	0,92
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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4		1	6	4
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,9	2,9	6,6	57	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,7	13,3	2,6	186	0,6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			636	23,5	20,7	74	580	7,9
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13,3	90	0,61
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			205	4,5	3,8	32,1	182	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,3	12,6	13,6	179	11,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			425	7,4	13,4	60,4	392	11,9
Всего				43,9	49,9	218,6	1507	24,83



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

13 марта 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	19	144	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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,1		14,9	60	0,52
Итого			478	10,7	13,6	54,6	383	1,22
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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8	6
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	76	3,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,5	229	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,1	2,9	170	0,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			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
Итого			750	24,6	22,7	99,1	698	10,4
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	6,4	5,3	52,2	282	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,9	14,1	15,8	197	7,8
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	5,5	14,6	53,7	366	7,8
Всего				47,6	56,6	267,9	1769	23,53