

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

14 марта 2024 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	180	6	8,3	42,5	270	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	18,6	117	0,6
Итого			395	12	16,4	76,6	504	0,6
II Завтрак								
	TK №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	4	18,6	120	8,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6,2	15,6	136	31,2
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,6	14,4	0,1	192	0
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
Итого			630	25,7	25,2	76,5	634	39,6
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	199	6	0,2	8	62	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,8	7,8	36,2	233	0
Итого			259	10,8	8	44,2	295	2
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,5	2,5	277	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	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	17,4	27,5	36,1	460	3
Всего				66,3	77,5	241,7	1933	48,7



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

14 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ	200	5,1	8,7	38,1	252	1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
Итого			455	12,8	17,4	88,4	562	1,5
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								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	7,2	19	161	37,4
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,7	16,7	0,1	220	0
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	31,3	29,1	100,5	786	46,3
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,2	8,9	41,8	269	0
Итого			270	11,9	9,1	50,7	338	2,2
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25	2,8	295	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	60	3,5
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	19,2	29,9	44,5	524	3,7
Всего				75,6	85,9	292,4	2250	57,2