

Утверждаю

заведующий

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



**МЕНЮ**  
15 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	3,4	12,8	97	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,7	2,2		28	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,3	0,1	14,8	61	2,9
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>7,9</b>	<b>10,8</b>	<b>43,1</b>	<b>303</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	0,6	2,8	19	1,6
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,2	2,2	14,6	87	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	0,5	26,5	127	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	8,4	6,5	142	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			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>19</b>	<b>11,9</b>	<b>84,2</b>	<b>521</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,5	101	0,6
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>5,2</b>	<b>4,3</b>	<b>33,3</b>	<b>193</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	140	12,8	11,3	30,8	277	1,29
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,8	1,4	2,5	26	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>16,4</b>	<b>13,2</b>	<b>65,3</b>	<b>445</b>	<b>1,39</b>
<b>Всего</b>				<b>48,9</b>	<b>40,6</b>	<b>235,7</b>	<b>1509</b>	<b>21,79</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

15 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,7	4,5	16,7	127	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8		35	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0,3	0,1	16,5	67	3,3
<b>Итого</b>			<b>478</b>	<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>53,9</b>	<b>372</b>	<b>4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,3	96	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,4	200	0
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
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>24,2</b>	<b>18,6</b>	<b>112,8</b>	<b>715</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>5,8</b>	<b>53,9</b>	<b>296</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	150	13,6	11,8	33,8	298	1,31
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	1,8	2,7	4,6	51	0,2
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>19</b>	<b>15</b>	<b>76,3</b>	<b>518</b>	<b>1,51</b>
<b>Всего</b>				<b>61,1</b>	<b>52,6</b>	<b>306,7</b>	<b>1948</b>	<b>23,81</b>