



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

20 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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	180	7,4	8,1	36,7	251	0,4
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)	10	2,2	2,9		36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			405	12,2	16,2	67,2	464	0,4
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	1,8	2	14,8	85	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319	6
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	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			600	26,6	22	77,3	610	10,8
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,8	87	0,5
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,5	1,2	18,9	92	0
Итого			205	4,3	3,4	32,7	179	0,5
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	4,7	4,6	14,1	117	0,6
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	7,5	5,1	46,1	259	0,6
Всего				50,6	46,7	223,3	1512	12,3

Утверждаю

заведующий

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



МЕНЮ
20 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	8,3	9	41,1	280	0,5
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)	15	3,4	4,3		53	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			460	15	18,8	78,5	543	0,5
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,8	22	16,7	339	5,7
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	28	25,1	98,9	730	11
Полдник								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	21,5	127	0,6
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	6,6	5,3	59	310	0,6
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	15,7	131	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	8,8	5,7	53,6	300	0,7
Всего				58,4	54,9	290	1883	12,8