



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

27 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								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,8	5,3	19	147	0,6
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			403	10,2	12,9	49,5	353	0,6
Обед								
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,9	2,9	6,6	57	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,8	13,1	2,4	183	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,7	47	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35	168	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			600	26,8	21,2	94,9	679	3,8
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13,4	90	0,61
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			205	4,5	3,8	32,2	182	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,3	12,2	13,6	175	11,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			400	7,4	13	60,4	388	11,9
Всего				48,9	50,9	237	1602	16,91



Утверждаю

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

МЕНЮ 27 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	5,8	21	163	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			455	12,1	14,3	58,4	409	0,7
Обед								
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	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			720	25,8	22,9	110,5	752	4,4
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	198	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	367	7,8
Всего				49,8	57,1	274,8	1810	13,51