



Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 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>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	19,41	13,52	23,35	296,41	0,51
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,19	0,10	14,60	58,38	0,00
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>21,90</b>	<b>18,64</b>	<b>53,42</b>	<b>470,89</b>	<b>0,51</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	1,99	2,11	14,40	84,82	4,74
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,26	4,34	30,73	182,71	0,00
2012	286	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	70	9,35	11,44	8,47	173,97	0,56
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,57	2,66	2,30	35,57	2,09
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	21,00	84,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,75	0,37	17,58	84,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,01	0,13	6,44	30,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>21,47</b>	<b>21,14</b>	<b>100,92</b>	<b>676,64</b>	<b>7,39</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,86	6,49	30,00	193,82	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,71	3,06	14,71	102,35	0,57
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,57</b>	<b>9,55</b>	<b>44,71</b>	<b>296,17</b>	<b>0,57</b>
<b>Ужин</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	180	4,30	5,50	11,90	124,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	15,00	60,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,65	0,49	23,39	112,56	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,47</b>	<b>6,27</b>	<b>58,77</b>	<b>337,35</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>60,41</b>	<b>55,60</b>	<b>257,82</b>	<b>1 781,05</b>	<b>8,47</b>



Утверждаю

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

# МЕНЮ

21 марта 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-РИСОВАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	21,50	14,88	25,18	325,14	0,55
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>24,75</b>	<b>20,29</b>	<b>62,49</b>	<b>534,44</b>	<b>0,55</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,22	2,29	16,14	94,29	5,28
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,57	4,59	32,53	193,44	0,00
2012	286	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	80	10,65	13,09	9,49	198,21	0,64
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,76	3,56	3,08	47,62	2,80
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,54	0,09	23,30	93,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	9,12	1,21	58,42	281,09	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>30,85</b>	<b>25,09</b>	<b>155,68</b>	<b>968,84</b>	<b>8,72</b>
<b>Полдник</b>								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,74	3,01	24,41	140,92	0,52
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,54	7,72	35,83	230,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,28</b>	<b>10,73</b>	<b>60,24</b>	<b>371,41</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	5,20	6,60	13,20	125,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,56	0,61	29,19	140,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,61	51,05	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,62</b>	<b>7,53</b>	<b>69,70</b>	<b>383,52</b>	<b>0,00</b>
<b>Всего</b>				<b>75,50</b>	<b>63,64</b>	<b>348,11</b>	<b>2 258,21</b>	<b>9,79</b>