



Утверждаю

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

## МЕНЮ 25 марта 2024 г.

### Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,70	4,70	33,28	197,86	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,60	2,70	2,32	36,00	0,00
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,30	2,97	0,00	36,37	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>11,10</b>	<b>15,49</b>	<b>67,77</b>	<b>453,33</b>	<b>0,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	1,20	2,00	2,40	32,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,24	3,90	16,50	110,72	9,79
2008	181	.КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,11	3,79	26,77	157,53	0,00
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,54	1,26	7,27	78,76	0,19
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,54	0,09	21,00	84,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,01	0,13	6,44	30,97	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,01	0,13	6,44	30,97	0,00
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,65</b>	<b>11,30</b>	<b>86,82</b>	<b>524,95</b>	<b>9,98</b>
<b>Полдник</b>								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,82	2,18	15,41	93,19	0,47
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,86	6,49	30,00	193,82	0,00
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,68</b>	<b>8,67</b>	<b>45,41</b>	<b>287,01</b>	<b>0,47</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,51	7,27	15,40	141,68	0,52
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,35</b>	<b>7,73</b>	<b>49,06</b>	<b>290,26</b>	<b>0,52</b>
<b>Всего</b>				<b>44,28</b>	<b>43,29</b>	<b>258,96</b>	<b>1 598,55</b>	<b>12,97</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР-детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

25 марта 2024 г.

Сад 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	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,00
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	11	2,53	3,22	0,00	39,75	0,08
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>13,31</b>	<b>18,50</b>	<b>79,58</b>	<b>537,00</b>	<b>3,58</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	60	1,17	0,08	2,46	15,13	1,56
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,49	4,22	18,31	121,87	10,85
2008	181	.КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,63	5,27	36,66	216,40	0,00
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,87	1,42	8,21	89,48	0,22
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	23,30	93,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>24,74</b>	<b>11,61</b>	<b>114,38</b>	<b>658,26</b>	<b>12,63</b>
<b>Полдник</b>								
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,14	2,43	17,12	103,48	0,52
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,55	7,76	35,85	231,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>7,69</b>	<b>10,19</b>	<b>52,97</b>	<b>334,50</b>	<b>0,52</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,43	7,91	18,32	163,04	0,68
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,11	16,70	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>7,95</b>	<b>8,46</b>	<b>56,22</b>	<b>332,02</b>	<b>0,68</b>
<b>Всего</b>				<b>54,19</b>	<b>48,86</b>	<b>313,05</b>	<b>1 904,78</b>	<b>19,41</b>