



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 апреля 2024 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	3,7	12,6	98	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			395	6,1	8,9	43,1	275	0,5
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,1	2,1	14,5	86	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,8	138	0
2012	312	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	12,3	13,8	4,6	192	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			600	22,2	16,9	90,1	602	5,3
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,7	102	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			200	5,2	3,7	25	154	0,6
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	13,6	11,8	33,7	297	1,31
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	16,4	12,3	65,7	439	1,31
Всего				50,3	42,2	233,7	1517	17,71

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 апреля 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,7	4,6	16,7	128	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			445	8	10,1	54,1	338	0,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,2	96	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172	0
2012	312	ТЕФТЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	14,1	15,9	5,2	220	0,6
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	27,9	19,7	118,8	765	5,9
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0
Итого			250	8	4,9	42,1	244	0,6
Ужин								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	15,1	13,1	37,4	330	1,44
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	18,7	13,6	75,3	499	1,44
Всего				63	48,7	300,1	1893	18,64