



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 апреля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	5,5	6,1	24,4	174	0
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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	2,6	2,3	22,3	121	0,9
Итого			395	15,4	18	62,5	473	0,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,7	2,5	3,7	42	12,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	4,3
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,9	3,8	18,8	121	0
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9,6	4,1	7,2	105	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			620	20,3	14,2	78,4	527	16,6
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6	0,2	8	62	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,6	29,9	194	0
Итого			250	9,9	6,8	37,9	256	2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	1,7	6,6	9,9	106	0
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	4,5	7,1	41,9	248	0
Всего				50,5	46,5	230,5	1551	29,5



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 апреля 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		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	160	6,3	6	28,7	193	0
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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134	1
Итого			445	17,2	18,4	74,5	531	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,9	3	4,5	50	14,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,5	3,6	20,2	135	4,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,9	4,8	25,4	160	0
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,9	4,6	8,3	119	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	93	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			750	25,2	16,6	106,8	679	19,6
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,8	230	0
Итого			260	11,2	7,9	44,7	299	2,2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,3	12,4	13,6	177	0
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	5,9	12,9	51,5	346	0
Всего				59,9	56,2	287,3	1902	32,8