



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

3 апреля 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	180	4,9	5,2	13,4	119	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,3		29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			403	9,3	12,7	43,9	325	0,6
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,7	8,7	74	6,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319	6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	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			600	26,2	23,7	71,2	599	12,1
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	1,5	1,2	18,9	92	0
Итого			210	1,7	1,3	33,9	152	0
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,4	7,4	36	240	1,2
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	10,2	7,9	68	382	1,2
Всего				47,8	46	225,3	1498	17,4



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

3 апреля 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,4	5,3	16,3	135	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8		35	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			455	10,9	13,6	53,7	380	0,7
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	83	6,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,8	22	16,7	339	5,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			700	27,5	26,9	92,4	719	12,3
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	60	3	2,4	37,5	183	0
Итого			260	3,2	2,5	54,2	250	0
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	8,3	40	267	1,3
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	11,9	8,8	77,9	436	1,3
Всего				53,9	52,2	286,5	1825	17,8