

Утверждаю

заведующий

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

**МЕНЮ**  
1 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,7	4,5	21,5	145	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>13,7</b>	<b>18,1</b>	<b>62,3</b>	<b>464</b>	<b>2,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,9	3	4,5	51	14,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,5	3,6	20,2	135	4,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,9	4,8	25,3	160	0
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11,9	3,4	8,1	112	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
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>26,2</b>	<b>15,4</b>	<b>106,5</b>	<b>673</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,2</b>	<b>2,5</b>	<b>54,2</b>	<b>250</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>5,9</b>	<b>12,9</b>	<b>51,5</b>	<b>346</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>49,5</b>	<b>49</b>	<b>284,4</b>	<b>1776</b>	<b>24,4</b>



Утверждаю

заведующий

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

## МЕНЮ

1 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2008	181	КАША ПШЕННАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4,6	28,9	177	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>12,9</b>	<b>17</b>	<b>62</b>	<b>451</b>	<b>2,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,7	2,4	3,6	41	12,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	4,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,3	3,9	19,6	127	0
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,4	3,2	7,1	99	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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>21,5</b>	<b>13,3</b>	<b>79</b>	<b>526</b>	<b>16,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ	25	1,5	1,2	18,9	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>33,9</b>	<b>152</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>4,5</b>	<b>7,1</b>	<b>41,9</b>	<b>248</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>41,1</b>	<b>38,8</b>	<b>226,7</b>	<b>1420</b>	<b>20,8</b>