



# МЕНЮ

1 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>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	140	12,7	11	31,4	277	1,29
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,8	1,5	2,5	26	0,1
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>16,1</b>	<b>17,7</b>	<b>64,4</b>	<b>480</b>	<b>1,39</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		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	0,7	2,9	20	1,6
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,1	2	14,5	85	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	0,5	26,5	127	0
2012	282	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	8,4	6,3	141	0
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>610</b>	<b>18,9</b>	<b>11,8</b>	<b>84</b>	<b>519</b>	<b>6,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,6	102	0,6
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	30,1	193	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,6</b>	<b>9,4</b>	<b>44,7</b>	<b>295</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	7,4	28,8	208	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,3</b>	<b>7,9</b>	<b>60,8</b>	<b>350</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,4</b>	<b>46,9</b>	<b>263,8</b>	<b>1687</b>	<b>11,59</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

1 марта 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ	150	13,6	11,8	33,7	298	1,31
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	1,8	2,7	4,7	52	0,2
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>18,7</b>	<b>20</b>	<b>75,8</b>	<b>560</b>	<b>1,51</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		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,2	95	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172	0
2012	282	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,4	200	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	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>24,2</b>	<b>18,6</b>	<b>112,7</b>	<b>714</b>	<b>7,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	114	0,6
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,3	8,9	41,8	269	0
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>9,5</b>	<b>12,3</b>	<b>58,2</b>	<b>383</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,2	8,3	32	231	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,8</b>	<b>8,8</b>	<b>69,9</b>	<b>400</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>63,7</b>	<b>59,8</b>	<b>326,5</b>	<b>2100</b>	<b>13,11</b>