



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

4 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		
Завтрак								
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 ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	4,8	19,2	137	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	14,6	58	0
Итого			395	12,4	17,2	51,9	409	2,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,7	2,6	3,8	43	12,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	4,3
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,9	3,7	18,8	120	0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	8,9	6,2	10,5	133	0,1
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	19,6	16,3	81,8	555	16,6
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6	0,2	8	62	2
2012	470	ХЛЕБ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30/20	5,5	0,7	35	169	0
Итого			250	11,5	0,9	43	231	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				48,5	41,6	228,5	1486	22,7



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

4 марта 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								
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 ГРЕЧНЕВАЯ 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	16,2	65	0
Итого			445	13,7	18,1	61,8	462	2,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
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	25,3	160	0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,3	7,1	12	153	0,1
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	24,6	19,1	110,4	713	19,5
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2012	470	ХЛЕБ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30/20	5,5	0,7	35	169	0
Итого			250	5,7	0,8	51,7	236	0
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				50,4	51	285,3	1800	24,3