



Утверждаю

заведующий

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

# МЕНЮ

8 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО- МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	140	16,9	11,9	21,7	264	0,47
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,5	26	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
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>20,1</b>	<b>18,6</b>	<b>54,3</b>	<b>465</b>	<b>0,47</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	0,8	3	21	1,6
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,7	14	97	6
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,4	11,4	8,2	175	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,4	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>21,2</b>	<b>20,8</b>	<b>100,7</b>	<b>675</b>	<b>8,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,5	191	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,6	102	0,6
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>9,4</b>	<b>44,1</b>	<b>293</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,9	8,7	22	189	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>11</b>	<b>9,5</b>	<b>68,8</b>	<b>402</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>59,8</b>	<b>58,3</b>	<b>267,9</b>	<b>1835</b>	<b>10,47</b>



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

## МЕНЮ

8 февраля 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	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ С ЯБЛОКОМ	150	18,1	12,6	22,6	280	0,48
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	3	32	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>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>63</b>	<b>522</b>	<b>0,48</b>
<b>Обед</b>								
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,6	100	5,5
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,6	4,6	32,5	193	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,6	13,2	9,5	199	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35,1	169	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>26,7</b>	<b>24,2</b>	<b>131,2</b>	<b>847</b>	<b>8,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,2	9	41,8	270	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>66,3</b>	<b>411</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13,1</b>	<b>10,6</b>	<b>80,9</b>	<b>469</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>70,9</b>	<b>66,7</b>	<b>341,4</b>	<b>2249</b>	<b>10,78</b>