



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад №
Бруева Татьяна Анатольевна

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С,
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	4,8	19,2	137	
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,5	2,8	19,4	113	
Итого			405	15,1	20,9	57,5	478	
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,1	4,2	20,6	132	
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/40	9,3	5,7	2,9	100	
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	
Итого			620	19,5	13,7	72,2	491	
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	4,5	8	90	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,9	115	
Итого			230	8	5,3	32,9	205	
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,3	12,6	13,6	179	
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	
Итого			400	5,1	13,1	45,6	321	
Всего				47,7	53	208,2	1495	



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

9 января 2024 г.

Сад 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		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,1	4,9	23,3	157	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	21,6	125	0,2
Итого			455	17	21,6	69	536	3
Обед								
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	25,4	160	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/50	10,6	6,5	3,3	114	2,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			750	24,6	15,6	101,6	645	7,2
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,7	5,3	8,9	105	2,2
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,9	115	0
Итого			250	8,7	6,1	33,8	220	2,2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,3	14	15,8	197	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	14,5	53,7	366	0
Всего				56,2	57,8	258,1	1767	12,4