



Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	4,1	14,7	112	0,5
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,4		29	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,1		13,3	54	0,42
Итого			420	8,1	11,6	43,5	312	0,92
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,8	2,9	6,6	57	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,7	13,1	2,6	184	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,5	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	82	5,5	0,7	35,1	169	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			652	26,6	21,2	95	680	3,8
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13,2	90	0,61
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			205	4,5	3,8	32	182	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,3	12,4	13,6	177	11,9
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
Итого			400	7,4	13,2	60,4	390	11,9
Всего				47	50,2	239,2	1604	20,73



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

14 февраля 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	19	144	0,7
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,1		14,9	60	0,52
Итого			478	10,7	13,6	54,6	383	1,22
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	76	3,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,5	229	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,1	2,9	170	0,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			720	25,8	22,9	110,5	752	4,4
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	6,4	5,3	52,2	282	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,9	14	15,8	197	7,8
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	5,5	14,5	53,7	366	7,8
Всего				48,8	56,7	279,3	1823	17,53