



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

15 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	6	8,3	42,5	270	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
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	18,4	116	0,6
Итого			395	12	16,4	76,4	503	0,6
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								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	3,9	18,7	119	8,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6	16	135	31,3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,7	14,5	0,1	193	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			630	25,8	25	77	633	39,7
Полдник								
2008		ПРЯНИК	25	1,5	1,2	18,9	92	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			205	1,7	1,3	32,4	146	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,7	2,5	279	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	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	17,4	27,8	36,1	463	3
Всего				57,4	70,6	231,8	1788	45,3

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,1	8,6	38,1	251	1
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
Итого			455	12,8	17,3	88,4	561	1,5
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								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	7,2	19	161	37,4
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,7	16,6	0,1	220	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	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			750	31,3	29	100,5	786	46,3
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	3,2	2,5	54,2	250	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
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	19,3	30	44,6	525	3,7
Всего				67,1	78,9	297,6	2165	53,5