

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

\_\_\_\_\_/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

15 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	3,4	12,8	97	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,7	2,2		28	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	14,8	61	2,9
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>7,9</b>	<b>10,8</b>	<b>43,1</b>	<b>303</b>	<b>3,4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,2	2,2	14,6	87	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,6	137	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	8,4	6,5	142	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			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
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>21</b>	<b>15,1</b>	<b>95</b>	<b>599</b>	<b>7,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,5	101	0,6
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>5,5</b>	<b>52</b>	<b>284</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/30	24,8	19,2	48,1	468	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>26,4</b>	<b>19,5</b>	<b>71,5</b>	<b>568</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>62</b>	<b>50,9</b>	<b>261,6</b>	<b>1754</b>	<b>11,9</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

\_\_\_\_\_/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

15 декабря 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,7	4,6	16,7	127	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		35	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,5	67	3,3
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,3</b>	<b>13</b>	<b>53,9</b>	<b>372</b>	<b>4</b>
<b>Обед</b>								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,2	95	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	0,6	33,5	161	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,3	200	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	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
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>24,9</b>	<b>22,7</b>	<b>114,6</b>	<b>763</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>5,8</b>	<b>53,9</b>	<b>296</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	170/30	24,9	19,7	48	473	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>28,4</b>	<b>20,3</b>	<b>85,9</b>	<b>642</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>70,8</b>	<b>61,8</b>	<b>308,3</b>	<b>2073</b>	<b>14,4</b>