



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

19 февраля 2024 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	4,8	19,2	137	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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,5	114	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15</b>	<b>20,8</b>	<b>57,6</b>	<b>477</b>	<b>2,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,7	2,6	3,8	43	12,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	4,3
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,9	3,7	18,8	120	0
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,5	4,3	6,9	104	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>20,2</b>	<b>14,4</b>	<b>78,2</b>	<b>526</b>	<b>16,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14	87	0,51
2012	472	ПЛЮШКА	50	4,3	1,8	29,8	152	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,9</b>	<b>4</b>	<b>43,8</b>	<b>239</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	1,9	12,6	13,6	179	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>4,7</b>	<b>13,1</b>	<b>45,6</b>	<b>321</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>47,2</b>	<b>52,7</b>	<b>235</b>	<b>1610</b>	<b>30,11</b>



Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 февраля 2024 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>								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	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
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>16,8</b>	<b>21,5</b>	<b>69</b>	<b>534</b>	<b>3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,9	3	4,5	50	14,6
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
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,9	4,5	8	115	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>25,2</b>	<b>16,5</b>	<b>106,5</b>	<b>675</b>	<b>19,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,6	96	0,51
2012	472	ПЛЮШКА	60	5,2	2,1	35,9	183	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>8,1</b>	<b>4,5</b>	<b>51,5</b>	<b>279</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,3	14,1	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>5,9</b>	<b>14,6</b>	<b>53,7</b>	<b>366</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>56,4</b>	<b>57,5</b>	<b>290,5</b>	<b>1901</b>	<b>33,21</b>