

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

20 февраля 2024 г.

Ясли 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								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,3	7,2	24	182	1,2
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			395	7,9	12,4	54,5	359	1,2
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,1	3,8	18,1	120	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	10,8	12	5,9	175	0,4
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
Итого			620	18,7	20,3	74,7	559	9,8
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7			8,3	34	0,71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,5	1,2	18,9	92	0
Итого			222	1,5	1,2	27,2	126	0,71
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	150/30	22,1	17,5	42,4	420	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96	0,9
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	26,1	19,1	79,6	598	1,2
Всего				54,6	53,4	244,3	1682	16,41

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/



МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8	26,7	203	1,3
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			445	9,2	13,5	64,1	413	1,3
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,2	136	3,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	18,1	19,8	8	282	0,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	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
Итого			750	29,2	30,4	98,2	782	12,4
Полдник								
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8			9,1	38	0,71
2008		ПЕЧЕНЬЕ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			273	3	2,4	46,6	221	0,71
Ужин								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ВАРЕНОЙ СГУЩЕННОЙ	170/30	24,4	19,3	47	463	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	1
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	29,3	21	90,6	672	1,3
Всего				71,1	67,7	307,8	2128	19,21