



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

21 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПКОЙ	180	4,3	6,6	11,9	125	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	1,8	2,3		29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>8,7</b>	<b>14,1</b>	<b>42</b>	<b>329</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,6	2,3	3,3	37	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,8	14	98	6
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,3	12,3	6,4	176	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,5	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>22,3</b>	<b>23,3</b>	<b>99,3</b>	<b>693</b>	<b>7,5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,9	115	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,6	102	0,6
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,7</b>	<b>3,9</b>	<b>39,5</b>	<b>217</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	16,9	12	21,4	263	0,47
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,5	26	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,7	0,5	23,4	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>22,7</b>	<b>14,3</b>	<b>70,8</b>	<b>503</b>	<b>0,47</b>
<b>Всего</b>				<b>59,4</b>	<b>55,6</b>	<b>251,6</b>	<b>1742</b>	<b>9,07</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
/Брува Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

21 декабря 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,5	13,2	124	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	2,1	2,7		33	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,6</b>	<b>13,7</b>	<b>50,6</b>	<b>367</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	0,9	3,6	4,9	55	2,3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,6	99	5,5
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	4,5	4,4	26,3	163	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,4	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35,1	169	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>123,3</b>	<b>840</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БАТОН С ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,8	114	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>3,8</b>	<b>49,3</b>	<b>255</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,1	12,6	22,4	279	0,47
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	2,9	32	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>25,3</b>	<b>15,3</b>	<b>81,8</b>	<b>570</b>	<b>0,47</b>
<b>Всего</b>				<b>68,7</b>	<b>59,8</b>	<b>305</b>	<b>2032</b>	<b>9,57</b>