



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

26 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>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	14,2	9,4	22,2	230	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,4	25	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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	0,3	0,1	15,2	62	0
<b>Итого</b>			<b>412</b>	<b>17,5</b>	<b>16,1</b>	<b>55,3</b>	<b>434</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	12
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	1,9	14,6	84	4,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	20,3	15,5	31,4	347	12,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	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>600</b>	<b>25,2</b>	<b>17,7</b>	<b>80,5</b>	<b>582</b>	<b>19,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	9,3	4,9	70	361	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,6	102	0,6
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>13</b>	<b>7,9</b>	<b>84,6</b>	<b>463</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7,3	14,3	139	0,5
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>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>46,3</b>	<b>281</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>62,9</b>	<b>49,9</b>	<b>275</b>	<b>1800</b>	<b>32,4</b>



Утверждаю

заведующий

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

# МЕНЮ

26 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15	10	23,5	244	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	2,9	32	0
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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/8	0,2				
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>19</b>	<b>17,2</b>	<b>58,2</b>	<b>465</b>	<b>1,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94	5,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
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
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>33,2</b>	<b>21,5</b>	<b>115,7</b>	<b>787</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	10,8	5,4	81,8	417	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>15</b>	<b>8,8</b>	<b>98,2</b>	<b>530</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	29,7	241	0,7
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>11,5</b>	<b>10,4</b>	<b>67,6</b>	<b>410</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>79,1</b>	<b>58,3</b>	<b>348</b>	<b>2232</b>	<b>29,01</b>