



Утверждаю

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

МЕНЮ

29 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/30	24	20	39,4	437	0,3
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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10/7	0,3	0,1	14,8	61	2,9
Итого			412	26,7	25,2	69,7	615	3,2
Обед								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,1	2	14,5	85	4,8
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	8,4	6,3	141	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1	0,1	6,4	31	0
Итого			640	20,4	18,5	88,4	603	7,6
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			230	3,2	2,5	52,5	243	0
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	3,6	12,8	97	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,6	102	0,6
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	9,8	7	44,4	281	1,1
Всего				60,1	53,2	255	1742	11,9



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/30	26,6	22	43,7	483	0,3
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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/15/8	0,3	0,1	16,5	67	3,3
Итого			468	30	27,5	80,9	693	3,6
Обед								
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	16,3	96	5,3
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,4	229	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,4	200	0
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	25,7	27,4	115,4	811	9,5
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			250	3,2	2,5	54,2	250	0
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,7	4,6	16,7	127	0,7
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
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	12,3	8,4	54,3	342	1,3
Всего				71,2	65,8	304,8	2096	14,4