



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

Ясли 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		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	180	5,3	7,4	28,5	203	0,4
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	12,6	59	380	0,4
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,7	6,4	66	8,9
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	170	28,8	19,9	92,1	666	0,6
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40	0,6	1,8	2,3	27	0,1
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
Итого			600	33,2	25,7	134,6	905	9,6
Полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			230	3,3	2,5	52,3	243	2,9
Ужин								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ	50	4,5	7,1	1,7	89	2
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
Итого			400	9,8	8,1	53,5	325	20
Всего				54,2	48,9	299,4	1853	32,9



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	5,8	8,1	32,2	226	0,5
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	9,1	13,6	69,6	436	0,5
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	7,2	71	9,8
2012	292	МАКАРОНИК С МЯСОМ	200	33,9	23,7	108,2	783	0,7
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1	2,8	3,5	44	0,1
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
Итого			740	42,9	31,4	180,4	1175	10,6
Полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	3,3	2,5	53,9	250	3,2
Ужин								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	0,5	21,3	101	19,4
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ	60	5,4	8,6	2	108	2,4
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
Итого			450	11,7	9,6	61,2	378	21,8
Всего				67	57,1	365,1	2239	36,1