

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

28 декабря 2023 г.

Ясли 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								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	6	8,3	42,5	270	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		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,3		29	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	18,4	116	0,6
Итого			403	13,8	18,6	76,4	532	0,6
Обед								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	4	18,3	118	8,4
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	4	12,3	98	25,8
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,5	17,8	5,8	229	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	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			600	20,9	26,3	78,6	631	34,8
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОД СПОВИДЛОМ	30/20	1,7	0,7	20,9	96	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/15/5	0,3	0,1	14,8	61	2,9
Итого			250	2	0,8	35,7	157	2,9
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,6	23,4	2,5	276	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	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	17,2	27,5	36,1	460	3
Всего				53,9	73,2	226,8	1780	41,3



Утверждаю

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

МЕНЮ

28 декабря 2023 г.

Сад 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								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,1	8,6	38,1	251	1
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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		35	0
Итого			455	14,2	19,9	83,3	570	1,5
Обед								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2012	336	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,6	5,3	15,4	125	32,2
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,2	20,5	6,8	264	0,6
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			720	25,9	31	103,6	794	41,7
Полдник								
2012	2	БУТЕРБРОД СПОВИДЛОМ	30/20	1,7	0,7	20,9	96	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/15/5			9,1	38	0,71
Итого			270	1,7	0,7	30	134	0,71
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25,1	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	60	3,5
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	19,2	30	44,5	525	3,7
Всего				61	81,6	261,4	2023	47,61