



Утверждаю

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

МЕНЮ

16 февраля 2024 г.

Ясли 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	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	14,3	12,3	35,5	314	1,41
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	180/10/4	0,3	0,1	14,8	61	2,9
Итого			409	17	17,5	65,8	492	4,31
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	0,7	2,9	21	1,6
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,1	2,1	14,5	87	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,1	0,5	26,3	126	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	8,4	6,5	141	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			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			610	18,8	11,9	84	521	6,4
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,7	102	0,6
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,5	30	194	0
Итого			230	7,6	9,6	44,7	296	0,6
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	3,6	12,5	97	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
Итого			400	6,3	4,1	44,5	239	0,5
Всего				50,2	43,2	248,9	1591	13,81



Утверждаю

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

МЕНЮ

16 февраля 2024 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		
Завтрак								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	170/20	15,1	13,2	37,5	331	1,42
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	200/15/5	0,3	0,1	16,5	67	3,3
Итого			455	18,5	18,7	74,7	541	4,72
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,2	96	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	0,7	35,9	172	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,3	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	24,2	18,6	112,6	715	7,7
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	8,9	41,8	269	0
Итого			270	9,6	12,3	58,2	382	0,6
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,7	4,6	16,7	127	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
Итого			450	8,3	5,1	54,6	296	0,7
Всего				61,1	54,8	310	1977	15,72