



Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	180	7,4	8,2	35,4	246	1,2
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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	18,4	116	0,6
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>13,4</b>	<b>16,2</b>	<b>69,3</b>	<b>479</b>	<b>1,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK №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>								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	4	18,3	118	8,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6	15,9	134	31,2
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,5	14,5	0,1	192	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>25,6</b>	<b>25,1</b>	<b>76,5</b>	<b>630</b>	<b>39,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>7,5</b>	<b>1,4</b>	<b>26,8</b>	<b>154</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>17,2</b>	<b>27,5</b>	<b>36,1</b>	<b>460</b>	<b>3</b>
<b>Всего</b>				<b>64,1</b>	<b>70,6</b>	<b>217</b>	<b>1763</b>	<b>49,9</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

29 февраля 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	8,3	9,2	39,3	273	1,3
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	50	3,8	1,5	25,7	131	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
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>16</b>	<b>17,9</b>	<b>89,6</b>	<b>583</b>	<b>1,8</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>								
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	4,5	7,2	19	161	37,4
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,7	16,6	0,1	220	0
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>31,3</b>	<b>29</b>	<b>100,5</b>	<b>786</b>	<b>46,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1,7</b>	<b>1,3</b>	<b>35,5</b>	<b>159</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,8	25	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>30</b>	<b>44,6</b>	<b>525</b>	<b>3,7</b>
<b>Всего</b>				<b>68,8</b>	<b>78,6</b>	<b>278,5</b>	<b>2093</b>	<b>55,3</b>