



Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 февраля 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	3,9	14,9	110	0,5
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,4		29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>8,2</b>	<b>11,5</b>	<b>45,4</b>	<b>316</b>	<b>0,5</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	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,9	3	6,6	58	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	12,2	6,5	176	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35	169	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>23,2</b>	<b>20,4</b>	<b>98,9</b>	<b>674</b>	<b>3,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13,2	89	0,61
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>32</b>	<b>181</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	2,3	12,6	13,6	179	11,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>7,4</b>	<b>13,4</b>	<b>60,4</b>	<b>392</b>	<b>11,9</b>
<b>Всего</b>				<b>43,7</b>	<b>49,5</b>	<b>245</b>	<b>1603</b>	<b>19,81</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

28 февраля 2024 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	19	144	0,7
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>56,4</b>	<b>390</b>	<b>0,7</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	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	77	3,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,5	229	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	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>720</b>	<b>25,4</b>	<b>24,6</b>	<b>114,9</b>	<b>783</b>	<b>3,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>52,2</b>	<b>282</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,9	14,1	15,8	197	7,8
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>5,5</b>	<b>14,6</b>	<b>53,7</b>	<b>366</b>	<b>7,8</b>
<b>Всего</b>				<b>48,5</b>	<b>58,6</b>	<b>285,5</b>	<b>1861</b>	<b>16,21</b>