



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

7 марта 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	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6	5,4	18,6	147	0,6
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	1,7	2,2		28	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			403	10,3	12,8	48,7	350	0,6
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	2	2,1	14,5	85	4,8
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,4	11,2	8,4	172	0,6
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
Итого			600	20,5	18,2	95,8	626	5,4
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			205	1,7	1,3	33,8	152	0
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	140	17,1	12	20,7	261	0,46
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,5	26	0
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
Итого			400	22,8	14,3	70	500	0,46
Всего				55,3	46,6	248,3	1628	6,46



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

7 марта 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		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,5	5,8	21	163	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	2,1	2,7		33	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			455	11,9	14	58,4	406	0,8
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2,1	2,2	15,9	92	5,3
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,6	4,6	32,5	193	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,6	13,2	9,5	199	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	9,1	1,2	58,4	281	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			720	30,5	21,7	156,6	940	5,9
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	3,2	2,5	54,2	250	0
Ужин								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,1	12,6	22,4	280	0,47
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	3	32	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			450	25,3	15,3	81,9	571	0,47
Всего				70,9	53,5	351,1	2167	7,17