



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

5 февраля 2024 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,3	4,8	19,2	137	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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,5	2,7	19,2	112	0,1
Итого			405	14,9	20,7	57,3	475	2,9
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	40	0,6	1,9	2,9	33	9,8
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	4,3
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,1	4,1	20,6	132	0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,1	6,4	10,5	135	0,1
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			620	19,9	16,2	82,7	559	14,2
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,5	191	0
Итого			230	9,8	6,6	37,5	253	2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	1,7	6,6	9,9	106	0
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
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,4	29,5	191	0
Итого			450	8,3	13,5	71,4	439	0
Всего				53,3	57,4	258,7	1773	29,1



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

5 февраля 2024 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,1	4,9	23,3	157	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	21,6	125	0,2
Итого			455	16,8	21,5	69	534	3
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,9	3	4,5	51	14,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,5	3,6	20,2	135	4,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,9	4,8	25,3	160	0
2008	239	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,3	7,1	12	153	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	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	24,6	19,1	110,4	714	19,5
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	8,9	41,8	269	0
Итого			270	12,1	9,1	50,7	338	2,2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	1,9	7,3	11	118	0
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	5,5	7,8	48,9	287	0
Всего				59,4	57,9	288,8	1920	34,7