

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

1 ноября 2023 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	4,1	14,7	112	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		13,3	54	0,42
Итого			403	8,1	11,6	43,5	312	0,92
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	0,8	3	21	1,6
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,8	2,9	6,6	57	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	13,7	13,1	2,5	184	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,5	46	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,7	0,4	17,4	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1	0,1	6,4	31	0
Итого			630	23,4	21,3	75,6	591	5,4
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13,2	90	0,61
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	3	2,4	37,5	183	0
Итого			210	6	5	50,7	273	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,3	12,4	13,6	177	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
Итого			400	7,4	13,2	60,4	390	11,9
Всего				45,4	51,2	240,1	1609	20,83



Утверждаю

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

МЕНЮ

1 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		14,9	60	0,52
Итого			455	10,7	13,6	54,6	383	1,22
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	50	0,6	1,2	4,5	33	2,4
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	76	3,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,1	2,9	170	0,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2	0,3	12,7	61	0
Итого			750	23,6	23,2	97	692	6,8
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	60	3	2,4	37,5	183	0
Итого			260	6,4	5,3	52,2	282	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,9	14	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
Итого			450	5,5	14,5	53,7	366	7,8
Всего				46,7	56,7	267,4	1766	18,43