



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

10 ноября 2023 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	150	6,8	7,1	26,9	199	1
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,4</b>	<b>12,3</b>	<b>57,4</b>	<b>376</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	1,8	1,9	14,7	84	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	18,8	22	16,7	339	9,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>24,9</b>	<b>24,5</b>	<b>74,7</b>	<b>616</b>	<b>16,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,2	1,2	37,1	171	9,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,6	85	0,5
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>5,9</b>	<b>3,4</b>	<b>50,7</b>	<b>256</b>	<b>10,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,6	4,5	14,1	117	0,6
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,4</b>	<b>5</b>	<b>46,1</b>	<b>259</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>48,1</b>	<b>45,3</b>	<b>238,8</b>	<b>1550</b>	<b>30,3</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

10 ноября 2023 г.

## Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	180	8,2	8,5	32,3	239	1,2
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>11,5</b>	<b>14</b>	<b>69,7</b>	<b>449</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,7	13,6	16,1	229	8,5
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>19,7</b>	<b>16,8</b>	<b>95,1</b>	<b>608</b>	<b>16,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ /ТВОРОГОМ	60	3,2	1,2	37,1	171	9,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,7	2,9	21,5	127	0,6
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>6,9</b>	<b>4,1</b>	<b>58,6</b>	<b>298</b>	<b>10,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,2	5,2	15,7	130	0,7
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,8</b>	<b>5,7</b>	<b>53,6</b>	<b>299</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>40,7</b>	<b>286,9</b>	<b>1697</b>	<b>30,9</b>