



Утверждаю

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

11 декабря 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		
Завтрак								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,9	5,3	30,7	190	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	0
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/5	3,3	4,1	7,1	63	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,3		29	0
Итого			373	10,9	14,5	55,3	380	0
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,9	24	5
Итого			50	0,2	0,2	4,9	24	5
Обед								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	30	0,9	1,5	1,8	24	0
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	3,9	18	121	3,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,6	107	7,6
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9,5	1,3	7,1	78	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
Итого			600	18,4	10,9	76,5	476	11,2
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (привозная)	50	2,5	4,9	21,6	140	0
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			200	6,9	8,7	27,6	220	1,1
Ужин								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	7,1	15,2	139	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,7	67	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
Итого			400	6,3	7,6	48,9	288	0,5
Всего				42,7	41,9	213,2	1388	17,8

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

11 декабря 2023 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	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,9	5,4	34,9	205	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3	5,3	20,6	142	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,9	69	3,3
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7		33	0,1
Итого			435	11,1	17,1	75,5	497	6,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,2	136	3,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145	10,4
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,9	1,4	8,4	90	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	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			730	23	12	100,3	596	15,3
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (привозная)	50	3,1	5,8	26	168	0
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
Итого			250	8,9	10,8	34	274	1,4
Ужин								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,5	8	18,3	163	0,7
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	8,1	8,5	56,2	332	0,7
Всего				51,5	48,8	275,8	1746	33,6