



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

13 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,3	30,7	190	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	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
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>8,2</b>	<b>13,2</b>	<b>63,7</b>	<b>405</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	30	0,9	1,5	1,8	24	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,3	3,9	16,5	111	9,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,6	106	7,6
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,6	1,3	7,3	79	0,2
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>620</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>83,6</b>	<b>506</b>	<b>17,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	200	6	0,2	8	62	2
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ)	50	4,6	8	35,7	234	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>8,2</b>	<b>43,7</b>	<b>296</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	7,3	15,4	142	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>7,8</b>	<b>49,1</b>	<b>291</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>40,3</b>	<b>250</b>	<b>1541</b>	<b>20,2</b>



Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 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>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	5,8	37,4	220	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
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,9	69	3,3
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>9,5</b>	<b>14,9</b>	<b>78,1</b>	<b>480</b>	<b>6,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK №010	СОК ФРУКТОВЫЙ.	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>								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	50	1	0,1	2	13	1,3
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,5	4,2	18,4	122	10,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,9	1,4	8,3	90	0,2
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>23,6</b>	<b>11,1</b>	<b>108,7</b>	<b>628</b>	<b>21,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ)	50	5,2	8,9	41,8	269	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,9</b>	<b>9,1</b>	<b>50,7</b>	<b>338</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,1</b>	<b>8,5</b>	<b>56,2</b>	<b>332</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>53,6</b>	<b>43,7</b>	<b>303,6</b>	<b>1821</b>	<b>32,3</b>