



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

13 декабря 2023 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	4	14,6	111	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	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13	88	0,61
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>11</b>	<b>14,1</b>	<b>43,1</b>	<b>345</b>	<b>1,11</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,9	3,1	6,5	59	3,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319	6
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	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>590</b>	<b>24,6</b>	<b>22,8</b>	<b>64,8</b>	<b>564</b>	<b>9,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,7	97	0,51
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>4,8</b>	<b>53,2</b>	<b>280</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	0,6	2,8	19	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>12,4</b>	<b>9,8</b>	<b>57,2</b>	<b>365</b>	<b>1,6</b>
<b>Всего</b>				<b>53,9</b>	<b>51,5</b>	<b>218,3</b>	<b>1554</b>	<b>12,52</b>



утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

13 декабря 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	19,1	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	394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>14</b>	<b>16,5</b>	<b>54,5</b>	<b>422</b>	<b>1,31</b>
<b>Обед</b>								
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	76	3,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	12,9	14,5	19	260	9,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			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>690</b>	<b>20</b>	<b>19,9</b>	<b>88,1</b>	<b>613</b>	<b>13,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14	87	0,51
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>4,6</b>	<b>51,5</b>	<b>270</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>13</b>	<b>10,8</b>	<b>63,2</b>	<b>400</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,6</b>	<b>51,8</b>	<b>257,3</b>	<b>1705</b>	<b>17,52</b>