



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

14 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15	10	23,5	244	0
2012	351	С ВАРЕННОЙ СГУЩЕННОЙ	20	0,4	1,1	2,7	22	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
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	0
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>18,1</b>	<b>16,3</b>	<b>56,9</b>	<b>445</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,2	20	6
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>20</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,8	3	4	46	2,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	2,1	14,6	86	4,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	20,3	15,5	31,4	347	12,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	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>620</b>	<b>27,1</b>	<b>21,1</b>	<b>92,2</b>	<b>665</b>	<b>19,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	7,8	35,6	231	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,4	85	0,5
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,7</b>	<b>10,3</b>	<b>48</b>	<b>316</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7,3	14,1	139	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	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>6,8</b>	<b>7,8</b>	<b>46,1</b>	<b>281</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>59,9</b>	<b>55,7</b>	<b>247,4</b>	<b>1727</b>	<b>26,6</b>

Утверждаю

заведующий

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

**МЕНЮ**  
14 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	170	17	11,3	26,6	277	0
2012	351	С ВАРЕННОЙ СГУЩЕННОЙ	30	0,6	1,6	4	33	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		11,2	47	1,31
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>20,9</b>	<b>18,3</b>	<b>62,5</b>	<b>500</b>	<b>1,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,1	4,9	6,1	73	3,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,1	16,2	94	5,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
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>33,8</b>	<b>26,2</b>	<b>120,8</b>	<b>852</b>	<b>23,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,6	9,3	42	274	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	16,3	112	0,6
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>9,7</b>	<b>12,7</b>	<b>58,3</b>	<b>386</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,7	29,8	240	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>11,5</b>	<b>10,2</b>	<b>67,7</b>	<b>409</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>76,3</b>	<b>67,8</b>	<b>317,6</b>	<b>2187</b>	<b>29,51</b>