



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

МЕНЮ

18 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	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,1	4,9	23,3	157	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
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
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,4	114	0,1
Итого			395	15,6	20	60,8	485	2,2
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,7	2,5	3,7	42	12,2
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,5	3,6	20,2	135	5,9
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70	7,3	4	2	73	1,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			620	20,3	14,3	87,9	564	19,2
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЬИЙ НАПИТОК	150	5	0,2	6,7	52	1,7
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ)	50	2,5	4,9	21,6	140	0
Итого			200	7,5	5,1	28,3	192	1,7
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,3	12,4	13,6	177	0
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
Итого			400	5,1	12,9	45,6	319	0
Всего				48,5	52,3	222,6	1560	23,1



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

18 декабря 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		
Завтрак								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,3	4,8	19,2	137	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
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
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	21,5	125	0,2
Итого			445	15,5	22	60,4	500	3,7
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	60	0,9	3	4,5	50	14,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	6,1	5,1	35,9	213	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,3	4,4	2,1	80	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	93	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			730	23,8	16,5	101,6	651	20,6
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ)	60	3,1	5,8	26	168	0
Итого			260	9,8	6	34,9	237	2,2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	1,7	6,6	9,9	106	8
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	5,3	7,1	47,8	275	8
Всего				54,4	51,6	244,7	1663	34,5