



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

2 ноября 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	180	5	6,9	35,4	225	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	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	2,9	18,4	116	0,6
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11</b>	<b>14,9</b>	<b>69,3</b>	<b>458</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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>								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4		1	6	4
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	4	18,3	118	8,4
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	0,4	16,8	80	15,2
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,5	14,5	0,1	192	0
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	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>23,8</b>	<b>19,3</b>	<b>74,2</b>	<b>562</b>	<b>27,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	166	5	0,2	6,7	52	1,7
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,6	7,8	36,1	233	0
<b>Итого</b>			<b>216</b>	<b>9,6</b>	<b>8</b>	<b>42,8</b>	<b>285</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,6	23,4	2,5	276	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>16,7</b>	<b>26,5</b>	<b>34,7</b>	<b>444</b>	<b>2,3</b>
<b>Всего</b>				<b>61,6</b>	<b>68,8</b>	<b>230,9</b>	<b>1792</b>	<b>34,2</b>



Утверждаю

заведующий  
МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
/Бруева Татьяна Анатольевна/**МЕНЮ**  
2 ноября 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,1	8,6	38,1	251	1
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	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>83,3</b>	<b>535</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	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>								
2008		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	50	0,6		1,2	7	5
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,7	16,6	0,1	221	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	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
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>27,4</b>	<b>21,9</b>	<b>85,5</b>	<b>645</b>	<b>31,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,8	6,3	30	193	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>10,5</b>	<b>6,5</b>	<b>38,9</b>	<b>262</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25,1	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
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>19,3</b>	<b>30,1</b>	<b>44,6</b>	<b>525</b>	<b>3,7</b>
<b>Всего</b>				<b>69,7</b>	<b>75,6</b>	<b>262,2</b>	<b>2010</b>	<b>41,3</b>