



Утверждаю

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

МЕНЮ

29 ноября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7,3	14,2	139	0,5
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	1,7	6,9	11,7	115	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,1		13,4	55	0,42
Итого			405	8,1	17,2	39,3	345	0,92
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,4	0,7	2,9	20	1,6
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,9	2,9	6,6	57	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	11,8	11,5	2,3	160	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			13,9	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,6	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			600	21,6	19,6	77,9	576	5,4
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	13,4	90	0,61
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			230	6	5	50,9	273	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,3	12,2	13,6	175	11,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			400	7,4	13	60	386	11,9
Всего				43,1	54,8	228,1	1580	18,83

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

29 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	29,8	240	0,7
2012		БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3	5,3	20,6	142	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	15	3,5	4,5		55	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,1		14,9	60	0,52
Итого			460	14,5	19,7	65,3	497	1,22
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	33	2,4
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	77	3,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,1	2,9	170	0,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,4	62	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			730	23,6	23,2	89,1	662	6,8
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	6,4	5,3	52,2	282	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1,9	14,1	15,8	197	7,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	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	5,5	14,6	53,2	364	7,8
Всего				50	62,8	259,8	1805	16,43