

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

3 ноября 2023 г.

Если 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	3,6	12,8	97	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,3		29	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	14,8	61	2,9
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>8</b>	<b>11,1</b>	<b>43,1</b>	<b>304</b>	<b>3,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,1	2	14,5	85	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,2	0,5	26,5	127	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,2	8,4	6,3	141	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,3	1,7	1,9	24	0,5
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>650</b>	<b>20,8</b>	<b>15,7</b>	<b>93,7</b>	<b>599</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,6	102	0,6
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>6,7</b>	<b>5,4</b>	<b>52,1</b>	<b>285</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	150	28,7	21,4	30,9	436	0,3
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,9	1,8	3	32	0,1
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>31,2</b>	<b>23,5</b>	<b>57,3</b>	<b>568</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>67,2</b>	<b>55,8</b>	<b>256,1</b>	<b>1799</b>	<b>13,8</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

3 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>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С ГРЕЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	4,7	4,6	16,7	128	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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8		35	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,5	67	3,3
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,3</b>	<b>12,9</b>	<b>53,9</b>	<b>373</b>	<b>4</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK №010	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		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,2	96	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	0,6	31,1	149	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,4	200	0
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	2	24	0,5
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>760</b>	<b>25,3</b>	<b>22,7</b>	<b>117,1</b>	<b>774</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>5,8</b>	<b>53,9</b>	<b>296</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	219	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	170	32,6	23,8	34,6	490	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	1,8	2,7	4,6	51	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>36,6</b>	<b>26,8</b>	<b>68,7</b>	<b>670</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>79,9</b>	<b>68,3</b>	<b>303,5</b>	<b>2156</b>	<b>15,8</b>