

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
4 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 | | ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ | 30 | 0,6 | 2,7 | 2,3 | 36 | 2,1 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 5,1 | 4,8 | 23,4 | 157 | 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 | | СЫР (ПОРЦИЯМИ) | 8 | 1,7 | 2,2 | | 28 | 0 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 180 | 2,5 | 2,7 | 19,2 | 112 | 0,1 |
| Итого | | | 403 | 17,2 | 22 | 60,7 | 511 | 2,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 50 | 0,7 | 2,7 | 3,9 | 44 | 12,2 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 180 | 5,5 | 3,4 | 20,1 | 133 | 5,9 |
| 2008 | 181 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 2,9 | 3,8 | 18,8 | 121 | 0 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 70 | 7,2 | 3,8 | 1,9 | 70 | 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 | 18,3 | 13,9 | 78,5 | 514 | 19,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛО-МОЛОЧЫЙ 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 | 54,3 | 222,9 | 1583 | 33 |

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, 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 | 40 | 0,8 | 3,6 | 3,1 | 48 | 2,8 |
| 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 | 2,9 | | 35 | 0 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,9 | 3,1 | 21,5 | 125 | 0,2 |
| Итого | | | 455 | 18,2 | 24,3 | 64,8 | 549 | 3 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЯБЛОКО | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 40 | КАПУСТА КВАШЕНАЯ | 60 | 0,9 | 3 | 4,5 | 51 | 14,6 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ | 200 | 5,1 | 3,6 | 14,9 | 113 | 4,8 |
| 2008 | 181 | КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,9 | 4,8 | 25,4 | 160 | 0 |
| 2008 | 231 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ | 80 | 8,3 | 4,4 | 2,1 | 81 | 1,2 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 200 | | | 23 | 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 |
| Итого | | | 780 | 24,1 | 16,6 | 108,1 | 682 | 20,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК | 200 | 6,7 | 4,7 | 8,9 | 98 | 2,2 |
| 2012 | 470 | БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ) | 70 | 3,1 | 5,8 | 26 | 168 | 0 |
| Итого | | | 270 | 9,8 | 10,5 | 34,9 | 266 | 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 | | | | 57,8 | 58,9 | 265,4 | 1819 | 43,8 |