

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
5 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	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,9	4,7	14,5	119	0,7
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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			395	7,5	9,9	45	296	0,7
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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4		1	6	4
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	4,2	18,1	123	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4	14,9	104	3,7
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	10,9	12,1	6	175	0,4
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			610	18,8	20,5	73,8	554	11,5
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			8,3	35	0,71
Итого			230	3	2,4	45,8	218	0,71
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	140	13,7	13,5	21,6	266	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	43	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96	0,9
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	18,5	17,2	64,1	487	1,1
Всего				48,2	50,4	238,5	1602	24,01

Утверждаю

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



МЕНЮ
5 декабря 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								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	4,9	4,6	15	121	0,7
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			450	8,2	10,1	52,4	331	0,7
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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8	6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,2	135	3,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,6	122	4,3
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	18,1	19,8	8,1	283	0,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			750	29	29,6	96	763	14,7
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			9,1	38	0,71
Итого			250	3	2,4	46,6	221	0,71
Ужин								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	150	18,8	18,5	29,7	364	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	1
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	24,6	22,6	80	626	1,3
Всего				65,2	65,1	284,8	1988	27,41