

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
6 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	180	5,3	7,5	28,8	205	0,4
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	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	0
Итого			395	8	12,7	59,5	384	0,4
II Завтрак								
	TK №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ.	40	0,4	1,8	3,1	31	1,1
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,7	6,4	65	8,9
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	28,9	20,2	92,1	667	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	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			600	33,2	26	135,4	909	10,6
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
Итого			230	3,3	2,5	52,3	243	2,9
Ужин								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	130	2,5	0,5	19,8	94	18
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ	50	4,6	7,3	1,6	91	2
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	9,9	8,3	53,4	327	20
Всего				54,8	49,9	308,9	1903	37,4

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
6 декабря 2023 г.

Сад 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		
Завтрак								
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	5,8	8,1	32,2	226	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	75	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,9	69	3,3
Итого			450	9,2	17,7	69,8	475	3,8
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ.	60	0,5	3	4,5	49	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	7,2	72	9,8
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	33,9	23,7	108,2	784	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	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			750	42,4	31,6	181,4	1182	12,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
Итого			250	3,3	2,5	53,9	250	3,2
Ужин								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	0,5	21,3	101	19,4
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ	60	5,4	8,6	2	107	2,4
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	11,7	9,6	61,2	377	21,8
Всего				67	61,8	374,6	2324	44,4