



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

7 ноября 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								
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	23,5	158	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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,6	2,8	19,3	113	0,1
Итого			395	15,6	19,9	60,9	485	2,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	50	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			50	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	40	КАПУСТА КВАШЕНАЯ	50	0,7	2,5	3,7	42	12,1
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,5	3,4	20	133	5,9
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	2,9	3,8	18,8	121	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЦАМИ	60	6,1	3,1	1,6	60	0,9
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
Итого			630	18,6	13,2	86,3	542	18,9
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЬИЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ)	25	4,6	8	35,7	234	0
Итого			205	10,6	8,2	43,7	296	2
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				50,3	54,6	246,3	1689	33,1



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

7 ноября 2023 г.

Сад 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,6	5,2	20,8	148	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	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	21,6	125	0,2
Итого			455	16,3	21,8	66,5	525	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	50	14,6
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,4	4,2	22	139	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,3	4,4	2,1	80	1,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	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
Итого			750	22,9	16	100,5	639	20,6
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (ПРИВОЗНАЯ)	50	5,2	8,9	41,8	269	0
Итого			250	11,9	9,1	50,7	338	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				56,8	54,4	275,3	1824	43,8