

Утверждаю

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

## МЕНЮ 7 декабря 2023 г.

Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	180	4,3	6,8	12	127	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>8,7</b>	<b>14,3</b>	<b>42,1</b>	<b>331</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,3		0,7	5	2
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,9	13,9	99	6
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ЯЧНЕВАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	9,4	11,2	8,1	171	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,5	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>20,6</b>	<b>19,7</b>	<b>95,8</b>	<b>642</b>	<b>8,6</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,7	114	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	2,5	12,2	85	0,5
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,1</b>	<b>3,3</b>	<b>36,9</b>	<b>199</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,1	12,5	22,2	278	0,46
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,6	1,5	2,3	25	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>23,8</b>	<b>14,8</b>	<b>71,3</b>	<b>516</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего</b>				<b>58,6</b>	<b>52,5</b>	<b>255,9</b>	<b>1735</b>	<b>20,06</b>



Утверждаю

заведующий

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

# МЕНЮ

7 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,5	13,2	124	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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7		33	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>10,6</b>	<b>13,7</b>	<b>50,6</b>	<b>367</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,6	100	5,5
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	3,9	22,9	141	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,6	13,2	9,5	199	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	9,1	1,2	58,4	281	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>28,5</b>	<b>22,9</b>	<b>141,4</b>	<b>883</b>	<b>9,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,8	114	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>3,8</b>	<b>49,3</b>	<b>255</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	170	20,5	14,3	25,4	316	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	3	32	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,5	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>25,1</b>	<b>16,7</b>	<b>69</b>	<b>530</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>70,4</b>	<b>57,5</b>	<b>320,1</b>	<b>2082</b>	<b>20,9</b>