

Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

8 ноября 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								
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	180	5,3	7,4	28,7	204	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	12,6	59,4	383	0,4
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,2	20	1,8
Итого			50	0,2	0,2	4,2	20	1,8
Обед								
2012	40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ.	50	0,4	2,4	3,7	40	1,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,4	6,4	63	8,9
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	180	30,5	21,2	97,5	705	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,7	51	0
Итого			640	36,2	27,5	150	994	10,9
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	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	4,5	7,3	1,6	91	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			400	8,6	8,1	46,5	292	20
Всего				56,3	50,9	312,4	1932	36



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

8 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,9	69	3,3
Итого			445	9,2	13,6	69,8	438	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.ЯБЛОКО	60	0,5	3	4,5	49	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	7,2	71	9,8
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	33,9	23,7	108,2	783	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	1180	12,1
Полдник								
2008		ПРЯНИК	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	160	3,1	0,6	24,4	116	22,2
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ	60	5,4	8,5	2	108	2,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	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			450	10,7	9,4	55,9	353	24,6
Всего				66	57,5	369,3	2261	47,2