

Утверждаю

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

МЕНЮ
8 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	180	8,2	8,5	32,3	239	1,2
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	10,8	13,7	62,8	416	1,2
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	1,8	1,9	14,8	84	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	170	17,8	20,6	15,7	319	8,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
Итого			600	22,4	22,8	65,2	554	15,4
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,7	1	31,6	146	8,2
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,6	86	0,5
Итого			230	5,5	3,2	45,2	232	8,7
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,7	4,6	14	116	0,6
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	7,5	5,1	46	258	0,6
Всего				46,6	45,2	227,5	1500	29,4

Утверждаю



заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

8 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	9,5	35,9	266	1,3
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			450	12,4	19,1	73,3	513	1,3
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								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	10,7	13,6	16,1	230	8,5
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	19,7	16,8	95,1	609	16,8
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,2	1,2	37,1	171	9,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	21,5	127	0,6
Итого			260	6,8	4,1	58,6	298	10,2
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,8	6,6	18,3	156	0
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	9,4	7,1	56,2	325	0
Всего				48,7	47,5	291,5	1785	31,8