



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

9 ноября 2023 г.

**Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ	180	4,3	6,6	12	125	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		28	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>14,1</b>	<b>42,1</b>	<b>328</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,9	3,8	14,1	98	6
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ/ЯЧНЕВАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	8	9,5	7	147	0,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>21,7</b>	<b>18,2</b>	<b>110,6</b>	<b>693</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ	30/20	2	0,8	24,8	114	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,7	102	0,6
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>5,7</b>	<b>3,9</b>	<b>39,5</b>	<b>216</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	18,1	12,7	22,8	283	0,46
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,1	1,8	19	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>23,6</b>	<b>14,6</b>	<b>71,4</b>	<b>515</b>	<b>0,46</b>
<b>Всего</b>				<b>60,2</b>	<b>50,9</b>	<b>273,5</b>	<b>1795</b>	<b>11,56</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

9 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		
<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	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,9	4,1	13,6	99	5,5
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,9	3,8	22,9	141	0
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	10,6	13,2	9,4	199	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	110	7,3	1	46,7	225	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>780</b>	<b>26,4</b>	<b>22,5</b>	<b>129,1</b>	<b>822</b>	<b>7,6</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	25,3	316	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	30	0,4	1,1	1,9	19	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>27,4</b>	<b>16,3</b>	<b>83,7</b>	<b>594</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>70,7</b>	<b>56,4</b>	<b>322,6</b>	<b>2081</b>	<b>11,4</b>