



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	180	4,7	4,8	14,2	118	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,7	7	11,8	117	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,4		29	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	3
Итого			403	8,5	14,3	41,2	326	3,6
II Завтрак								
	TK №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	40	0,4	1,9	3,1	32	1,1
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	150	0,9	3,4	5,7	58	2,7
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	60	9,2	9,2	2,1	127	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35,1	169	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			13,8	55	0
Итого			590	22,1	19,4	96,5	650	4,3
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	2,6	13,2	90	0,61
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			210	5,3	5,5	35,5	215	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	2,3	12,4	13,6	177	11,9
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
Итого			400	3,8	12,7	38,3	283	11,9
Всего				40,2	52	221,4	1517	22,41



Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,2	5,2	15,8	131	0,7
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,7	6,9	11,7	115	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	3		36	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,9	69	3,3
Итого			445	9,5	15,2	44,4	351	4
II Завтрак								
	TK №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	50	0,4	2,5	3,7	41	1,4
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	76	3,6
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,1	12,1	2,9	170	0,8
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	5,7	4,7	33,3	198	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	7,3	1	46,6	224	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,5	62	0
Итого			740	29,3	25,3	126,6	853	5,8
Полдник								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		ПЕЧЕНЬЕ	60	4,5	5,9	44,6	250	0
Итого			260	7,9	8,8	59,3	349	0,61
Ужин								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	200	2,7	13,9	15,9	202	13,6
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
Итого			420	4,2	14,2	40,6	308	13,6
Всего				51,4	63,6	280,8	1904	26,01