



Утверждаю

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

МЕНЮ

16 ноября 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		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	5	6,9	35,4	225	0,8
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,7	6,9	11,7	115	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	15	102	0,6
Итого			365	10,3	16,8	62,1	442	1,4
II Завтрак								
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	150	2,2	3	16	101	7,3
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,7	106	7,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	14,4	12,8	6,7	198	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35	168	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			580	25,9	20,5	103,4	702	16,4
Полдник								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			230	3,2	2,5	52,5	243	0
Ужин								
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,5	20,7	2,4	246	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
Итого			360	14,7	21,1	31,3	372	0
Всего				54,6	61	259,2	1802	19,8



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

16 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	6,6	8,7	47,5	296	1,1
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,7	6,9	11,7	115	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,9	3,3	16,7	113	0,6
Итого			435	12,2	18,9	75,9	524	1,7
II Завтрак								
	ТК №010	СОК ФРУКТОВЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,9	4,3	21,2	135	9,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,8	16,7	0,1	221	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	7,3	1	46,6	224	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			730	33,6	26,9	127,4	886	20,7
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			250	3,2	2,5	54,2	250	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	284	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	1,5	0,1	3,1	19	2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			430	18,2	24,4	34,7	429	2
Всего				67,7	72,8	302,1	2132	26,4