



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

20 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	1,7	7,1	12	118	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	2,1	2,3	16,1	94	0,1
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>14,1</b>	<b>20,6</b>	<b>58,9</b>	<b>477</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,9	24	5
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,9</b>	<b>24</b>	<b>5</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,8	2,7	11,2	85	3,6
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	6,1	3,3	1,5	61	0,9
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	110	3	3,7	16,1	110	0,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			13,8	55	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>16,2</b>	<b>10,2</b>	<b>63,8</b>	<b>413</b>	<b>4,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ	166	5	0,2	6,7	52	1,7
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50					0
<b>Итого</b>			<b>216</b>	<b>5</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>52</b>	<b>1,7</b>
<b>Ужин</b>								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	1,3	6,7	8,9	101	4,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>2,8</b>	<b>7</b>	<b>33,6</b>	<b>207</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>38,3</b>	<b>38,2</b>	<b>167,9</b>	<b>1173</b>	<b>17,6</b>



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

# МЕНЮ

20 ноября 2023 г.

Сад 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,7	2,3	36	2,1
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30/5	1,7	7	11,9	118	0
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,5	2,8	19,3	113	0,1
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>15</b>	<b>21,3</b>	<b>64,5</b>	<b>511</b>	<b>2,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,1	3,6	14,9	113	4,8
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	8,3	4,4	2,1	80	1,2
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	130	3,6	4,4	19	130	0,2
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	7,3	1	46,6	224	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,5	62	0
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>26,9</b>	<b>13,8</b>	<b>115,1</b>	<b>691</b>	<b>6,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ ПРОДУКТ	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ	50					0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,7</b>	<b>0,2</b>	<b>8,9</b>	<b>69</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	1,7	6,6	9,9	106	8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>3,2</b>	<b>6,9</b>	<b>34,6</b>	<b>212</b>	<b>8</b>
<b>Всего</b>				<b>52,2</b>	<b>42,6</b>	<b>232,9</b>	<b>1530</b>	<b>28,6</b>