



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

21 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	180	4,9	4,7	14,5	119	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	3,2	4,1	7	62	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>8,3</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>239</b>	<b>0,7</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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,4		1	6	4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	2,1	14,6	86	4,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	4	14,9	104	3,7
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	60	10,9	12,1	6	175	0,4
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
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			13,8	55	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>18,3</b>	<b>18,6</b>	<b>67,3</b>	<b>508</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БУЛОЧКА ПРИВОЗНАЯ	50	4,3	2,9	29,1	158	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180			8,3	35	0,71
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>4,3</b>	<b>2,9</b>	<b>37,4</b>	<b>193</b>	<b>0,71</b>
<b>Ужин</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	140	13,7	13,5	21,6	266	0,1
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	43	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>18,5</b>	<b>17,2</b>	<b>64,1</b>	<b>487</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>49,6</b>	<b>47,8</b>	<b>209,8</b>	<b>1451</b>	<b>20,41</b>



Утверждаю

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

## МЕНЮ

21 ноября 2023 г.

### Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	92	СУП МОЛОЧНЫЙ МАННЫЙ	200	4,9	4,6	15	121	0,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	4,2	5,3	9	80	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,3</b>	<b>10</b>	<b>40,2</b>	<b>266</b>	<b>0,7</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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,7		1,4	8	6
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	95	5,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,7	17,6	122	4,3
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	18,1	19,8	8	282	0,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			15,4	62	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
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>27,2</b>	<b>27,1</b>	<b>79,8</b>	<b>671</b>	<b>16,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	466	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ БУЛОЧКА ПРИВОЗНАЯ	50	4,1	2,7	28,8	155	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200			9,1	38	0,71
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>4,1</b>	<b>2,7</b>	<b>37,9</b>	<b>193</b>	<b>0,71</b>
<b>Ужин</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ)	160	20,2	19,7	31,7	389	0,2
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,9	2,4	6,7	53	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>25,2</b>	<b>23,8</b>	<b>77,8</b>	<b>631</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>66</b>	<b>63,8</b>	<b>240,6</b>	<b>1785</b>	<b>24,01</b>