

Утверждаю

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

# МЕНЮ

22 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	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	110	2,1	0,4	16,8	80	15,2
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	3,6	5,7	1,3	72	1,6
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	1,7	7	12	118	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	59	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>7,6</b>	<b>13,2</b>	<b>44,7</b>	<b>329</b>	<b>16,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK №010	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,2	20	1,8
<b>Итого</b>			<b>50</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,2</b>	<b>20</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	2	3,1	33	1,1
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,6	6,4	65	8,9
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	170	28,9	20	92	666	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>32,7</b>	<b>25,8</b>	<b>135,3</b>	<b>910</b>	<b>10,6</b>
<b>Полдник</b>								
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30					0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>14,8</b>	<b>60</b>	<b>2,9</b>
<b>Ужин</b>								
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	180	5,3	7,6	29	207	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,4	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>8,1</b>	<b>60,6</b>	<b>347</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>49</b>	<b>47,4</b>	<b>259,6</b>	<b>1666</b>	<b>32,5</b>

Утверждаю

заведующий

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

**МЕНЮ**  
22 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>								
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,7	0,5	21,3	101	19,4
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2	107	2,4
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3	5,3	20,6	142	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>11,3</b>	<b>14,5</b>	<b>60,1</b>	<b>415</b>	<b>21,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
	TK №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ.	50	0,4	2,5	3,7	40	1,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	7,2	72	9,8
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ ИЛИ ПЕЧЕНЬЮ	200	33,9	23,8	108,2	783	0,7
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,2	12,7	61	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93	0
<b>Итого</b>			<b>710</b>	<b>39,8</b>	<b>30,8</b>	<b>167,8</b>	<b>1110</b>	<b>11,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	60					0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>16,4</b>	<b>67</b>	<b>3,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	5,8	8,1	32,2	226	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>9,4</b>	<b>8,6</b>	<b>69,6</b>	<b>393</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,2</b>	<b>54,4</b>	<b>322,2</b>	<b>2025</b>	<b>40,9</b>