



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

МЕНЮ

23 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 140 | 14,1 | 12 | 20,7 | 251 | 0,2 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 40 | 0,6 | 1,5 | 2,5 | 26 | 0 |
| 2012 | | БАТОН С МАСЛОМ | 30/5 | 1,7 | 7 | 12 | 118 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 58 | 0 |
| Итого | | | 395 | 16,6 | 20,6 | 49,8 | 453 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 2012 | 54 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 40 | 1 | 1,9 | 5 | 42 | 2,8 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 180 | 1,9 | 3,8 | 14 | 98 | 6 |
| 2008 | 181 | .КАША ПШЕНИЧНАЯ | 110 | 4,8 | 4 | 28,2 | 168 | 0 |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 70 | 10,3 | 12,8 | 6,4 | 180 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 180 | | | 21 | 84 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 15 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 84 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 15 | 1 | 0,1 | 6,4 | 31 | 0 |
| Итого | | | 610 | 21,7 | 23 | 98,5 | 687 | 8,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 2012 | 2 | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ | 30/20 | 2 | 0,8 | 24,9 | 115 | 0 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 150 | 4,3 | 3,7 | 7 | 79 | 0,8 |
| Итого | | | 200 | 6,3 | 4,5 | 31,9 | 194 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| 2012 | 413 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ | 180 | 4,6 | 5,1 | 11,9 | 113 | 0,6 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | 0,1 | 14,6 | 58 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,5 | 41 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 20 | 3,7 | 0,5 | 23,4 | 113 | 0 |
| Итого | | | 400 | 9,9 | 5,9 | 58,4 | 325 | 0,6 |
| Всего | | | | 54,5 | 54 | 238,6 | 1659 | 10,4 |



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

23 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 | | | | | | | | |
| | | | 150 | 15,1 | 12,9 | 22,3 | 268 | 0,2 |
| 2012 | 236 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ | 50 | 0,7 | 1,8 | 3 | 32 | 0 |
| 2012 | 354 | СОУС СМЕТАННЫЙ №354 | 40/5 | 3 | 5,3 | 20,6 | 142 | 0 |
| 2012 | 1 | БАТОН С МАСЛОМ | 200 | 0,3 | 0,1 | 16,4 | 67 | 3,2 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ | 445 | 19,1 | 20,1 | 62,3 | 509 | 3,4 |
| Итого | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | |
| | | | 50 | 0,6 | 2,4 | 4 | 41 | 1,6 |
| 2012 | 54 | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ | 200 | 1,9 | 4,1 | 13,6 | 100 | 5,5 |
| 2012 | 76 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 120 | 3,6 | 3,5 | 21 | 130 | 0 |
| 2008 | 181 | .КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 80 | 11,8 | 14,3 | 7,2 | 204 | 0 |
| 2008 | 272 | БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 30 | 5,5 | 0,7 | 35 | 168 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2 | 0,2 | 12,7 | 61 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 200 | | | 14,6 | 58 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 710 | 25,4 | 25,2 | 108,1 | 762 | 7,1 |
| Итого | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | | 30/20 | 2 | 0,8 | 24,8 | 114 | 0 |
| 2012 | 2 | ХЛЕБ С ПОВИДЛОМ | 200 | 5,6 | 4,9 | 9,3 | 105 | 1 |
| 2012 | 400 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 250 | 7,6 | 5,7 | 34,1 | 219 | 1 |
| Итого | | | | | | | | |
| Ужин | | | | | | | | |
| | | | 200 | 5,2 | 5,5 | 13,2 | 124 | 0,7 |
| 2012 | 413 | СУП МОЛОЧНЫЙ С ОВСЯНОЙ КРУПОЙ | 200 | 0,2 | 0,1 | 16,2 | 65 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 25 | 4,6 | 0,6 | 29,2 | 141 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 25 | 1,7 | 0,2 | 10,6 | 51 | 0 |
| | ТК №003 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 450 | 11,7 | 6,4 | 69,2 | 381 | 0,7 |
| Итого | | | | | | | | |
| Всего | | | | 63,8 | 57,4 | 273,7 | 1871 | 12,2 |