



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

27 ноября 2023 г.

Ясли 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	6	6,5	24,1	179	0
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,3	5,2	15,4	118	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,6	102	0,6
Итого			365	12	14,8	54,1	399	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕР	30	0,6		1,3	8	0,8
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	3,9	18	121	3,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,6	107	7,6
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9,5	1,3	7,1	78	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			14,7	59	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
Итого			600	17,6	9,3	69,7	435	12
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	435	КЕФИР	150	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			200	7,4	6,2	43,5	263	1,1
Ужин								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	7,1	15,2	139	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
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
Итого			400	6,3	7,6	47,2	281	0,5
Всего				43,8	38	224,4	1421	16,2



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

27 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,3	10,2	24	222	0
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3	5,3	20,6	142	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
Итого			445	15,5	18,9	61	477	0,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	14,9	65	3
Итого			150	0,8	0,2	14,9	65	3
Обед								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	0,8	0,1	1,6	10	1
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,2	136	3,7
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,9	1,4	8,4	90	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			14,6	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			710	21,9	11,1	88,7	542	13,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	5,8	5	8	106	1,4
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	8,8	7,4	45,5	289	1,4
Ужин								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,5	8	18,3	163	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	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
Итого			450	8,1	8,5	56,2	332	0,7
Всего				55,1	46,1	266,3	1705	19,6