



Утверждаю

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

МЕНЮ

30 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	200	5,1	7,9	38	244	1
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3	5,3	20,6	142	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
Итого			445	11,9	16,2	83,1	527	1,5
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	200	2,6	4,3	19,9	128	8,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	15	12,2	8,7	204	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			23,3	93	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			730	24,8	21,7	96,8	681	21
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (привозная)	60	3,1	5,8	26	168	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			260	3,3	5,9	42,7	235	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,7	23,5	2,5	277	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
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	18,4	29,3	45	517	4,4
Всего				58,4	73,1	267,6	1960	26,9



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

30 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	167	КАША РАССЫПЧАТАЯ ПШЕННАЯ С ФРУКТАМИ	150	3,8	6,2	28,1	184	0,7
2012	1	БАТОН С МАСЛОМ	30/5	1,7	6,9	11,7	115	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	18,4	116	0,6
Итого			365	9,1	16,1	58,2	415	1,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	57	СВЕКОЛЬНИК	180	2,6	3,9	18,4	118	8,4
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,9	15,6	107	7,6
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	13	10,5	7,6	176	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			610	20,2	18,5	76,1	552	18,1
Полдник								
2012	470	БУЛОЧКА ШКОЛЬНАЯ (привозная)	50	2,5	4,9	21,6	140	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			230	2,7	5	36,6	200	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	6,1	7,8	2,1	103	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	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	9,7	11,9	37,2	293	3
Всего				41,7	51,5	208,1	1460	22,4