



Утверждаю

заведующий

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

МЕНЮ

14 декабря 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,2	8,1	35,9	245	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,6	3	18,2	116	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	30	2,3	0,9	15,4	79	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
Итого			395	13,2	16,2	69,6	478	1
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,2	20	1,8
Итого			50	0,2	0,2	4,2	20	1,8
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,3	9,1	73	6,1
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,1	17,1	115	8,3
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,4	17,6	5,8	227	0,6
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,3		0,7	5	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	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			620	18,1	25,3	66,7	566	17
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			230	3,2	2,5	51	237	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,6	24,1	2,5	282	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	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	17,2	28,2	36,1	466	3
Всего				51,9	72,4	227,6	1767	22,8



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР - детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

14 декабря 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8	8,6	39,8	270	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
Итого			445	14,9	17	85	554	1
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	83	6,6
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,4	21,4	146	10,4
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,5	0,1	1	8	3
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,7	16,6	0,1	221	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	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			750	27,5	26,8	81,2	673	20
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	15	60	0
Итого			250	3,2	2,5	52,5	243	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	0,9	4,4	3,8	60	3,5
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	19,2	29,9	44,5	525	3,7
Всего				65,2	76,6	271,5	2035	28,2