



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

25 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								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	5,3	30,7	190	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	0
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
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,4		29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			393	10,1	16,5	66	451	0
Обед								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	1,2	2	2,4	32	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,3	3,6	16,4	108	9,9
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,1	17,1	116	8,3
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,6	1,3	7,2	78	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1	0,1	6,4	31	0
Итого			650	18,1	11,3	76,9	480	18,4
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	6	0,2	8	62	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	0,7	35,9	168	0
Итого			240	10,6	0,9	43,9	230	2
Ужин								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	7,2	15,1	140	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,7	67	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	7,7	48,8	289	0,5
Всего				45,1	36,4	235,6	1450	20,9



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

25 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	5,8	37,4	220	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,1	5,3	4,6	71	4,2
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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7		33	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			465	11,8	19,3	79,4	534	4,3
Обед								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	60	1,2	0,1	2,4	15	1,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,5	4,2	18,4	122	10,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	145	10,4
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,9	1,4	8,3	90	0,2
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	22,4	11,7	99,2	587	23
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,1	0,7	41,7	194	0
Итого			270	11,8	0,9	50,6	263	2,2
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				54,1	40,4	285,4	1716	30,2