



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

28 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								
2008	258	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКОМ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	130/20	16,6	17,5	32,2	355	1,1
2012		БАТОН С МАСЛОМ	30/5	2,3	5	15,4	116	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,2		10	42	1,11
Итого			365	19,1	22,5	57,6	513	2,21
Обед								
2012	36	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	40	0,5	2,2	2,1	31	1,2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,3	3,7	16,6	109	9,9
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	20,3	15,5	31,4	347	12,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			14,6	58	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			600	25,1	21,6	77,5	607	23,6
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,4	85	0,5
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	50	5	1,5	40,9	196	0
Итого			200	8,1	4	53,3	281	0,5
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	4,1	14,7	112	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,2	65	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	6,6	4,6	47,9	259	0,5
Всего				58,9	52,7	236,3	1660	26,81

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
28 ноября 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								
2008	258	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКОМ С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	150/20	19,2	25,3	36	451	1,3
2012		БАТОН С МАСЛОМ	40/5	3	5,3	20,6	142	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		10,1	42	1,41
Итого			415	22,4	30,6	66,7	635	2,71
Обед								
2012	36	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ	50	0,6	4,9	2,9	58	1,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,6	5,2	21,1	141	10,6
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	31,7	131	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	31,7	29,1	118,1	860	26,8
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,7	3,8	16	118	0,6
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	60	11	10,2	52,1	343	0
Итого			260	15,7	14	68,1	461	0,6
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5	7,5	17,7	159	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,2	65	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	8,6	8	55,1	326	0,7
Всего				78,4	81,7	308	2282	30,81