

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

\_\_\_\_\_/Бруева Татьяна Анатольевна/

## МЕНЮ

24 декабря 2024 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,65	5,80	20,89	163,18	0,73
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,50	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,90</b>	<b>11,21</b>	<b>58,20</b>	<b>372,48</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>9,90</b>	<b>43,00</b>	<b>2,00</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2,00
2012	58	СВЕКОЛЬНИК	200	1,70	3,92	12,46	92,19	5,64
2008	184	КАША РИСОВАЯ	120	3,40	4,80	22,97	149,27	0,77
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,18	12,37	2,70	170,84	0,73
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	0,00	0,00	23,30	93,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>22,90</b>	<b>21,83</b>	<b>96,03</b>	<b>673,67</b>	<b>9,14</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	6,10	5,30	10,10	113,00	3,00
2008		ПРЯНИК	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>9,05</b>	<b>7,65</b>	<b>47,60</b>	<b>296,00</b>	<b>3,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	211	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО -МАННАЯ	150	10,86	10,17	33,07	268,87	0,26
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,97	2,54	6,49	52,94	0,13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,70	51,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,70	51,48	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>15,17</b>	<b>13,15</b>	<b>60,96</b>	<b>424,77</b>	<b>0,39</b>
<b>Всего</b>				<b>57,52</b>	<b>53,94</b>	<b>272,69</b>	<b>1 809,92</b>	<b>15,26</b>