

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

МЕНЮ

26 декабря 2024 г.

Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ                  | 200    | 5,94              | 8,01    | 26,73            | 202,73                                   | 1,29                  |
| 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                          | 14                  | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                      | 5      | 1,07              | 1,36    | 0,00             | 16,74                                    | 0,03                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200    | 0,20              | 0,10    | 16,70            | 67,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 450    | 10,26             | 14,78   | 64,04            | 428,77                                   | 1,32                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                        | 100    | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 100    | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ           | 50     | 0,73              | 2,54    | 3,71             | 41,75                                    | 12,12                 |
| 2012                          | 85                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ         | 200    | 3,66              | 4,86    | 20,14            | 138,93                                   | 3,68                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                   | 150    | 3,10              | 5,40    | 20,30            | 141,00                                   | 5,00                  |
| 2012                          | 257                 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ                      | 80     | 12,19             | 3,65    | 7,18             | 110,67                                   | 0,22                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ         | 200    | 0,54              | 0,09    | 23,30            | 93,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 40     | 5,49              | 0,73    | 35,12            | 169,00                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 30     | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 750    | 27,70             | 17,53   | 122,47           | 755,54                                   | 21,02                 |
| Полдник                       |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛО-МОЛОЧЫЙ ПРОДУКТ               | 200    | 6,67              | 0,22    | 8,89             | 68,88                                    | 2,22                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИКИ                             | 50     | 2,95              | 2,35    | 37,50            | 183,00                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 250    | 9,62              | 2,57    | 46,39            | 251,88                                   | 2,22                  |
| Ужин                          |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          |                     | ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ | 150/50 | 11,16             | 10,91   | 24,32            | 242,21                                   | 0,11                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 200    | 0,20              | 0,10    | 16,70            | 67,00                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                      | 25     | 4,56              | 0,61    | 29,22            | 140,59                                   | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                | 25     | 1,66              | 0,22    | 10,60            | 50,99                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 450    | 17,58             | 11,84   | 80,84            | 500,79                                   | 0,11                  |
| Всего                         |                     |                                     |        | 65,66             | 46,82   | 323,64           | 1 979,98                                 | 26,67                 |