

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

27 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		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,49	5,53	29,48	189,82	0,24
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	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	3,24
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	5	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00
Итого			450	10,01	12,43	66,52	417,32	3,48
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		ТОМАТЫ СОЛЕННЫЕ	60	0,66	0,00	1,44	8,40	6,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	3,89	9,89	81,17	6,60
2008	265	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	200	22,92	22,79	33,59	431,84	1,33
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,60	0,10	23,30	93,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			750	31,65	27,57	106,38	797,97	13,93
Полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,32	0,11	16,43	67,03	3,24
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	2,95	2,35	37,50	183,00	0,00
Итого			250	3,27	2,46	53,93	250,03	3,24
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	12,35	23,98	2,26	274,33	0,17
2012		ГОРОШЕК КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	60	1,74	2,92	3,64	47,66	2,59
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			450	18,27	27,52	48,04	511,37	2,76
Всего				63,70	70,08	284,77	2 019,69	25,41