

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

28 марта 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	200	5,4	5,3	16,3	135	0,7
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)	12	2,8	3,6		44	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			457	11,5	14,4	53,7	389	0,7
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,7	6	15,9	134	31,2
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	17,7	16,6	0,1	220	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			720	29,9	25,7	94	725	36,5
Полдник								
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			250	3,2	2,5	54,2	250	0
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,8	25	2,8	296	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
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	19,4	30	44,6	525	3,7
Всего				64	72,6	246,5	1889	40,9

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

28 марта 2024 г.

Ясли 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ПШЕННОЙ КРУПОЙ	180	4,8	5	14,7	123	0,6
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)	10	2,3	3		36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	0
Итого			405	9,7	13,2	43,7	330	0,6
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	1,8	2,2	14,7	86	4,8
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	4,8	12,5	107	25
2008	298	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	15,7	14,5	0,1	193	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			600	24,2	22,1	69,5	572	29,8
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6	0,2	8	62	2
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,9	92	0
Итого			225	7,5	1,4	26,9	154	2
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,8	23,7	2,5	279	0,2
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	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	17,4	27,8	36,1	463	3
Всего				58,8	64,5	176,2	1519	35,4