Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

25 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								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,03	8,13	27,88	205,26	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	1,15	1,48	0,00	18,17	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,10	16,70	67,00	0,00
Итого			450	9,43	15,02	65,19	432,73	1,29
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,51	3,93	10,14	82,46	6,60
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	130	3,17	3,85	20,24	128,47	0,00
2012	289	БИТОЧКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	12,27	12,44	8,40	194,55	0,09
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	23,91	21,16	101,09	688,54	9,19
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			250	2,90	2,50	24,80	134,00	1,00
Ужин								
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,58	5,42	38,42	228,45	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
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	15,86	10,64	80,86	480,83	0,00
Всего				52,60	49,42	281,84	1 779,10	13,48