

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

28 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	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	8,28	10,31	24,09	223,39	0,06
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,04	3,35	16,25	112,64	0,64
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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>15,37</b>	<b>18,97</b>	<b>60,95</b>	<b>478,33</b>	<b>0,70</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>								
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1,80	4,06	13,24	97,13	5,36
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	4,10	4,60	27,00	166,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	12,15	12,12	2,91	169,30	0,71
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
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,61</b>	<b>21,67</b>	<b>104,61</b>	<b>708,99</b>	<b>6,07</b>
<b>Полдник</b>								
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,11	16,70	67,00	0,00
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ПОВИДЛОМ	30/20	1,68	6,57	11,32	111,22	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>1,88</b>	<b>6,68</b>	<b>28,02</b>	<b>178,22</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ ГРЕЧНЕВОЙ	200	5,43	5,34	14,82	129,87	0,73
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,20	0,11	16,70	67,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,67	51,32	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,67	0,22	10,67	51,32	0,00
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,97</b>	<b>5,89</b>	<b>52,86</b>	<b>299,51</b>	<b>0,73</b>
<b>Всего</b>				<b>51,33</b>	<b>53,31</b>	<b>256,34</b>	<b>1 708,05</b>	<b>9,50</b>