

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

10 января 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	182	КАША ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	200	6,1	9,2	48,5	301	0
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			445	9,4	14,7	85,9	511	0
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	7,2	71	9,8
2008	212	МАКАРОННИК СТВОРОГОМ	200	8,2	12,8	48,4	342	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	60	0,9	2,3	3,5	38	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			750	17,1	20	120,6	728	9,8
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6	0,2	8	62	2
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	9	2,6	45,5	245	2
Ужин								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	200	4,9	5,4	14,3	125	0,8
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	8,5	5,9	52,2	294	0,8
Всего				44	43,2	304,2	1778	12,6

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

10 января 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								
2008	182	КАША ПШЕННАЯ СЛАДКАЯ С МАСЛОМ	180	5,5	8,2	43,7	270	0
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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			395	8,1	13,4	74,2	447	0
Обед								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,3	3,6	6,4	64	8,9
2008	212	МАКАРОННИК СТВОРОГОМ	180	7,3	11,5	43,5	308	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,9	3	32	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			620	11,8	17,3	86,7	550	8,9
Полдник								
2008	435	КЕФИР	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
Итого			200	6,6	1,1	22,2	129	1,8
Ужин								
2012	90	СУП МОЛОЧНЫЙ РИСОВЫЙ	180	4,3	4,9	12,7	112	0,7
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	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	7,1	5,4	44,7	254	0,7
Всего				33,6	37,2	227,8	1380	11,4