

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

11 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	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210	1,3
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	2,5	3,2		40	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			457	12,4	18,4	61,8	460	1,4
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	2,1	2,2	16	93	5,3
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,6	4,6	32,5	193	0
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	11,9	3,5	8,1	112	0,2
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,5	1,7	1,9	26	1,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			750	25,2	12,8	111,5	660	6,7
Полдник								
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
Итого			250	6,8	5,4	62	324	0,5
Ужин								
2008	258	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	180/20	16,6	16,8	29,2	337	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			450	23,1	17,7	85,7	596	0,3
Всего				67,5	54,3	321	2040	8,9

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

11 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	189	КАША ОВСЯНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,9	8,7	22	189	1,2
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	0
Итого			405	10,7	16,8	52,1	400	1,2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	2	2	14,4	84	4,8
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	257	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	10,4	3	7,2	98	0,2
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	40	0,4	1,5	1,5	21	1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,6	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			620	22,3	11,4	98,8	586	6
Полдник								
2008		ПРЯНИК	20	1,2	0,9	15	73	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,7	102	0,6
Итого			200	4,9	4	29,7	175	0,6
Ужин								
2008	258	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	160/20	15	15,1	26,6	304	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,7	0,5	23,4	113	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
Итого			400	20,2	15,9	73,5	518	0,3
Всего				58,1	48,1	254,1	1679	8,1