

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

16 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15	10	23,5	244	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	1,2	0,8	8,3	45	0,2
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	19,5	16,3	69,2	499	0,2
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2008	56	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71	3,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	95	5,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
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	33,9	26,1	120,8	851	23,4
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,9	231	0
Итого			260	8,7	11,1	52,3	344	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	29,7	241	0,7
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	11,5	10,4	67,6	410	0,7
Всего				74	64,3	318,2	2144	28,4

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

16 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	14	9,3	22	228	0
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	43	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	17,4	16,6	57,8	448	0
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	12
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	12
Обед								
2008	56	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,8	3,1	3,9	47	2,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	2	14,5	85	4,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,5	16,4	33,2	367	13,2
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			610	26,9	21,8	85,4	645	20,3
Полдник								
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,6	29,9	194	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,7	102	0,6
Итого			230	7,6	9,7	44,6	296	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7,3	14,2	139	0,5
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	6,8	7,8	46,2	281	0,5
Всего				59,1	56,3	242,3	1710	33,4