

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

18 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,7	25	2,8	295	0,2
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1,2	4,7	6,1	71	3,4
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			455	19,2	35,2	46,3	576	3,6
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	83	6,6
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	150	2,9	0,6	22,8	109	20,8
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	13,2	20,6	6,8	264	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	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	23,2	26,1	93,5	699	30,5
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	10,5	5,1	46,1	278	2,2
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	9,9	9,3	43,1	299	0,2
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	13,5	9,8	81	468	0,2
Всего				66,8	76,6	275,2	2061	40

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

18 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,7	23,8	2,5	280	0,2
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,8	3	3,9	46	2,3
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	13,5	54	0
Итого			395	17,1	32	35,4	497	2,5
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		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,5	9	73	6,1
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,3	0,5	18,3	87	16,6
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	70	11,7	17,9	5,9	231	0,6
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	18,2	22,2	67,7	542	25,3
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	1,9	2,5	18,6	105	0
Итого			205	7,9	2,7	26,6	167	2
Ужин								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,4	8,2	35,4	246	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	13,5	54	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	10,2	8,7	65,9	382	1,2
Всего				53,8	66	203,9	1628	34,5