

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,9	8	26,7	203	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,2</b>	<b>13,5</b>	<b>64,1</b>	<b>413</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	3,5	4,5	20,2	136	3,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	80	18,1	19,8	8	282	0,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>29,2</b>	<b>30,4</b>	<b>98,2</b>	<b>782</b>	<b>12,4</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	2,9	2,4	15,6	96	0,51
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>5,9</b>	<b>4,8</b>	<b>53,1</b>	<b>279</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	200	25	24,6	39,7	485	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	1,5	1,3	22,4	107	1
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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>29,9</b>	<b>26,3</b>	<b>83,3</b>	<b>694</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>74,6</b>	<b>75,4</b>	<b>307</b>	<b>2208</b>	<b>18,91</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

23 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,3	7,2	24	182	1,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	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
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>7,9</b>	<b>12,4</b>	<b>54,5</b>	<b>359</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>3,5</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	3,2	4,2	18,2	124	3,4
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,5	4,3	16,2	113	4
2012	312	КНЕЛИ КУРИНЫЕ С РИСОМ	70	10,9	12	6	175	0,4
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>18,9</b>	<b>20,7</b>	<b>74,9</b>	<b>563</b>	<b>9,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,6	2,2	14	87	0,51
2008		ПРЯНИК	25	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,1</b>	<b>3,4</b>	<b>32,8</b>	<b>179</b>	<b>0,51</b>
<b>Ужин</b>								
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ И САХАРОМ	180	17,8	17,1	28,1	340	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	1,4	1,2	20,2	96	0,9
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>21,8</b>	<b>18,7</b>	<b>65,3</b>	<b>518</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>53,1</b>	<b>55,6</b>	<b>235,8</b>	<b>1659</b>	<b>16,11</b>