

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

26 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	9,5	35,9	266	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>12,4</b>	<b>15</b>	<b>73,3</b>	<b>476</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,8	22	16,7	339	5,7
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
<b>Итого</b>			<b>690</b>	<b>27,3</b>	<b>25,1</b>	<b>94,7</b>	<b>710</b>	<b>11</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,2	1,2	37,1	171	9,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	21,5	127	0,6
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>6,8</b>	<b>4,1</b>	<b>58,6</b>	<b>298</b>	<b>10,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	15,8	131	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
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>8,8</b>	<b>5,7</b>	<b>53,7</b>	<b>300</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>55,8</b>	<b>50</b>	<b>290,2</b>	<b>1827</b>	<b>25,2</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

26 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	180	8,2	8,5	32,3	239	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>62,8</b>	<b>416</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	1,8	2,2	14,5	86	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319	6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>26,5</b>	<b>22,2</b>	<b>77,1</b>	<b>612</b>	<b>10,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	55	2,8	1,1	32,6	150	8,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,1	83	0,5
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>5,5</b>	<b>3,3</b>	<b>45,7</b>	<b>233</b>	<b>8,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	4,7	4,8	13,7	118	0,6
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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>5,3</b>	<b>45,7</b>	<b>260</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>50,8</b>	<b>44,6</b>	<b>241,2</b>	<b>1564</b>	<b>23,5</b>