



Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**

7 февраля 2024 г.

Если 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		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	180	5,3	7,5	28,8	205	0,4
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)	8	1,7	2,2		28	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>9,7</b>	<b>14,9</b>	<b>59,1</b>	<b>410</b>	<b>3,3</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>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,7	6,4	65	8,9
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	180	30,6	21,2	97,5	704	0,6
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40	0,8	2,2	3	35	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>35,3</b>	<b>27,4</b>	<b>140,7</b>	<b>950</b>	<b>9,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
2008		ПРЯНИКИ	25	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>3,3</b>	<b>2,5</b>	<b>52,3</b>	<b>243</b>	<b>2,9</b>
<b>Ужин</b>								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,4	7,2	18,4	153	18,3
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>6,2</b>	<b>7,7</b>	<b>50,4</b>	<b>295</b>	<b>18,3</b>
<b>Всего</b>				<b>54,9</b>	<b>52,9</b>	<b>310,8</b>	<b>1938</b>	<b>37,6</b>



Утверждаю

заведующий  
МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10  
/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**  
7 февраля 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		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	5,8	8,1	32,2	226	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,8		35	0
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>11,4</b>	<b>16,4</b>	<b>69,3</b>	<b>471</b>	<b>3,7</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>								
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	7,2	71	9,8
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	33,9	23,8	108,2	784	0,7
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	60	1,3	3,4	4,2	53	0,2
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>750</b>	<b>43,2</b>	<b>32,1</b>	<b>181,1</b>	<b>1185</b>	<b>10,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>3,3</b>	<b>2,5</b>	<b>53,9</b>	<b>250</b>	<b>3,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	406	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,8	8,1	20,4	169	20,3
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>7,4</b>	<b>8,6</b>	<b>58,3</b>	<b>338</b>	<b>20,3</b>
<b>Всего</b>				<b>65,7</b>	<b>60</b>	<b>370,9</b>	<b>2284</b>	<b>41,4</b>