

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

29 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>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	4,6	4,6	29,4	177	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	8	1,8	2,4		29	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>9,8</b>	<b>15,8</b>	<b>64,7</b>	<b>438</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	12
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>12</b>
<b>Обед</b>								
2012		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	40	1,2	2	2,4	32	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	2,3	4,2	16,6	114	9,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,3	4	15,7	108	7,7
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	70	9,6	1,4	7,4	79	0,2
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
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>17,9</b>	<b>11,9</b>	<b>75,9</b>	<b>479</b>	<b>17,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,2	6,4	30,9	199	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>10,2</b>	<b>6,6</b>	<b>38,9</b>	<b>261</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	180	3,5	7,4	15,7	144	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	16,7	67	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>6,3</b>	<b>7,9</b>	<b>49,4</b>	<b>293</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>42,6</b>	<b>237,2</b>	<b>1511</b>	<b>32,2</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

29 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>								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	5,8	37,4	220	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ	40	3	1,2	20,6	105	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,1	2,7		33	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
<b>Итого</b>			<b>455</b>	<b>11,7</b>	<b>18,5</b>	<b>78,7</b>	<b>523</b>	<b>3,6</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		ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК КОНСЕРВЫ	60	1,2	0,1	2,4	15	1,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	2,5	4,2	18,4	122	10,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,3	21,4	146	10,4
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	10,9	1,4	8,3	90	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	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>22,4</b>	<b>11,7</b>	<b>99,2</b>	<b>588</b>	<b>23</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,5	7,7	35,9	231	0
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,2</b>	<b>7,9</b>	<b>44,8</b>	<b>300</b>	<b>2,2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	189	СУП МОЛОЧНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	200	4,5	8	18,3	163	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>8,1</b>	<b>8,5</b>	<b>56,2</b>	<b>332</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>53,8</b>	<b>47</b>	<b>287,2</b>	<b>1783</b>	<b>33</b>