

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

30 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	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ	150	15	10	23,5	244	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	3	32	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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			445	19	17,3	63,9	486	0
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 СОЛЕНЫЙ	60	0,5	0,1	1	8	3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	94	5,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
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
Итого			750	33,2	21,5	115,7	787	23
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	113	0,6
2008		ПРЯНИКИ	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	7,2	5,8	53,9	296	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	29,8	241	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
Итого			450	11,5	10,4	67,7	410	0,7
Всего				71,3	55,4	309,5	2019	27,8

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

30 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	225	ПУДИНГ ТВОРОЖНО-МАННЫЙ	140	14,2	9,4	22,2	230	0
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,6	1,5	2,5	26	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	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			395	17,4	16,1	55,2	433	0
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	12
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	12
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	2,1	14,7	87	4,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	180	21,5	16,4	33,2	367	13,2
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
Итого			610	26,4	18,8	82,4	605	20
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	14,5	101	0,6
2008		ПРЯНИКИ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			205	5,2	4,3	33,3	193	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7	14	136	0,5
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
Итого			400	6,8	7,5	46	278	0,5
Всего				56,2	47,1	225,2	1549	33,1