

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

31 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	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	2,9	4,9	19,9	136	9,7
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ С ЛУКОМ	60	5,4	8,6	2	107	2,4
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>11,6</b>	<b>19</b>	<b>59,3</b>	<b>453</b>	<b>12,1</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		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	200	1,2	4,6	7,6	76	3,6
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,6	5,4	38,5	229	0
2012	123	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	13,9	10,6	21,5	237	0,1
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>26,3</b>	<b>22,4</b>	<b>120,8</b>	<b>789</b>	<b>6,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	200	3,4	2,9	14,7	99	0,61
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>6,4</b>	<b>5,3</b>	<b>52,2</b>	<b>282</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	19,1	144	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>57</b>	<b>313</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>53,5</b>	<b>52,8</b>	<b>297,6</b>	<b>1877</b>	<b>23,01</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

31 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	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008	60	СЕЛЬДЬ ФИЛЕ С ЛУКОМ	50	4,6	7,1	1,6	90	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>9,9</b>	<b>16,8</b>	<b>50,6</b>	<b>393</b>	<b>11</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		МОРКОВЬ ОТВАРНАЯ	40	0,4	1	3,2	24	1,6
2012	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕГЕТАРИАНСКИЙ	180	0,9	2,9	6,6	57	3,3
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,8	4	28,2	168	0
2012	123	КНЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	12,2	9,3	18,8	207	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,7	0,4	17,6	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>22</b>	<b>17,7</b>	<b>92,4</b>	<b>619</b>	<b>5</b>
<b>Полдник</b>								
2012	394	ЧАЙ С САХАРОМ	180	3	2,6	13,3	90	0,61
2008		ПРЯНИК	25	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>32,1</b>	<b>182</b>	<b>0,61</b>
<b>Ужин</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	3,8	4,1	14,9	113	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,9</b>	<b>4,9</b>	<b>61,7</b>	<b>326</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>45,7</b>	<b>43,6</b>	<b>245,1</b>	<b>1560</b>	<b>20,61</b>