

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

19 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	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ	150	19,9	14,3	17	280	0,2
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,9	1,8	2,9	32	0,1
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>24,1</b>	<b>21,6</b>	<b>57,3</b>	<b>522</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	2,3	2,3	16,2	95	5,3
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	140	5,2	0,6	33,5	161	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,4	200	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>750</b>	<b>24,9</b>	<b>17,5</b>	<b>115,2</b>	<b>719</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,2	3,4	16,4	114	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	50	3	2,4	37,5	183	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>5,8</b>	<b>53,9</b>	<b>297</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,2	5,2	16,5	134	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>54,4</b>	<b>303</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>65</b>	<b>50,6</b>	<b>280,8</b>	<b>1841</b>	<b>9,4</b>

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

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

## МЕНЮ

19 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	237	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МАННАЯ	140	18,8	13,2	15,6	261	0,2
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,7	1,5	2,5	26	0,1
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>22,1</b>	<b>19,9</b>	<b>48,6</b>	<b>464</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	0,3		0,7	5	2
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	2,1	2,2	14,5	87	4,8
2012	204	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,5	0,5	28,7	137	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,3	8,4	6,3	141	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			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>19,2</b>	<b>11,3</b>	<b>84</b>	<b>516</b>	<b>6,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3	14,6	102	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	25	1,5	1,2	18,8	92	0
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>5,2</b>	<b>4,2</b>	<b>33,4</b>	<b>194</b>	<b>0,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	4,3	15,1	115	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
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>6,8</b>	<b>4,8</b>	<b>47,1</b>	<b>257</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>53,3</b>	<b>40,2</b>	<b>213,1</b>	<b>1431</b>	<b>8,2</b>