

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

22 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,8	4	28,2	168	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	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
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	180	2,5	2,8	19,3	113	0,1
Итого			395	15,4	20	66,4	507	0,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	5,1	3,6	14,9	113	4,3
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	3,1	4	20,6	132	0
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	70/30	9,1	3,7	6,9	97	0,2
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
Итого			610	19,3	11,5	76,2	488	4,5
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	180	6	0,2	8	62	2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	3,9	6,4	30,2	195	0
Итого			230	9,9	6,6	38,2	257	2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	180	2,3	12,6	13,6	179	0
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	5,1	13,1	45,6	321	0
Всего				50,1	51,6	236,2	1620	16,6

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

22 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								
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,8	183	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	1,1	4,5	3,9	60	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
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,9	3,1	21,5	125	0,2
Итого			445	17,3	21,8	77,2	572	0,2
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,5	3,6	20,2	135	4,8
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,9	4,8	25,3	160	0
2012	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80/40	9,9	4,3	7,5	107	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200			23	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
Итого			750	24,6	13,4	109,9	658	5
Полдник								
2008	435	КИСЛО-МОЛОЧЫЙ НАПИТОК	200	6,7	0,2	8,9	69	2,2
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,4	8,9	41,8	269	0
Итого			270	12,1	9,1	50,7	338	2,2
Ужин								
2012	343	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,3	14,1	15,8	197	0
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	5,9	14,6	53,7	366	0
Всего				60,3	59,3	301,3	1981	17,4