

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**  
**12 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	200	9,1	9,5	35,9	266	1,3
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		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	12	2,7	3,4		42	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			457	15,1	18,4	73,3	518	1,3
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	2	2,2	16,5	94	5,3
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	18,8	22	16,7	339	5,7
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			690	27,3	25,1	94,7	710	11
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	60	3,2	1,2	37,1	171	9,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
Итого			260	3,4	1,3	53,8	238	9,6
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	200	5,2	5,2	15,8	131	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,6	2,9	21,5	127	0,6
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	12,2	8,5	58,5	360	1,3
Всего				58	53,3	280,3	1826	23,2

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

/Бруева Татьяна Анатольевна/

**МЕНЮ**  
**12 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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ НА МОЛОКЕ	180	8,2	8,5	32,3	239	1,2
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
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,2	2,9		36	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			405	13	16,6	62,8	452	1,2
Обед								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	180	1,8	2	14,8	85	4,8
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	180	20,3	19,3	16,1	319	6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			600	26,6	22	77,3	610	10,8
Полдник								
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	2,7	1	31,3	144	8,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	15	60	0
Итого			230	2,9	1,1	46,3	204	8,1
Ужин								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С ЯЧНЕВОЙ КРУПОЙ	180	4,7	4,6	14,1	117	0,6
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	13,8	87	0,5
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	10,1	7,2	44,9	286	1,1
Всего				52,6	46,9	231,3	1552	21,2