

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
25 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	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	18,3	15	26	317	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	50	0,7	1,8	3	32	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	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
Итого			445	22,3	22,3	66,4	559	0,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	60	0,6	1,2	4,5	32	2,4
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,5	4	10	82	6,6
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,6	4,6	32,5	193	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	80	11,7	13,8	7,3	200	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,5	0,1	23,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	5,5	0,7	35,1	169	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			750	27,4	24,7	125,4	830	9
Полдник								
2012	2	БАТОН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30/20	3,2	2,3	23	125	0,1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3	24,5	141	0,5
Итого			250	7	5,3	47,5	266	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	9,7	24,4	210	1,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2	0,1	16,7	67	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	4,6	0,6	29,2	141	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
Итого			450	13,1	10,6	80,9	469	1,3
Всего				70,3	63	330,1	2167	13,3

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ
25 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	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	140	17,3	14,4	24,7	301	0,3
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	40	0,7	1,5	2,6	26	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2	0,1	14,6	58	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
Итого			395	20,6	21,1	57,4	502	0,3
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2008		МОРКОВЬ ТЕРТАЯ	40	0,4	0,8	3	22	1,6
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	1,4	3,3	8,9	72	6,1
2008	181	.КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,3	4,3	30,7	183	0
2012	282	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	10,3	12,5	6,7	180	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	2,8	0,4	17,7	85	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
Итого			620	21,7	21,5	94,4	657	7,7
Полдник								
2012	2	БАТОН С ВАРЕНОЙ СГУЩЕНКОЙ	30/20	3,2	2,4	23,2	126	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,7	3,1	15,1	104	0,6
Итого			230	6,9	5,5	38,3	230	0,7
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,9	8,7	21,9	189	1,2
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
Итого			400	11	9,5	68,7	402	1,2
Всего				60,7	57,7	268,7	1834	11,9