

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

24 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		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	200	5,8	8,1	32,2	226	0,5
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
Итого			445	9,1	13,6	69,6	436	0,5
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	200	3	2,2	15,7	95	6,4
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	200	33,9	23,8	108,2	784	0,7
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	50	1,3	3,4	4,2	53	0,2
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			740	44,7	30,3	189,6	1209	7,3
Полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,3	0,1	16,4	67	3,2
2008		ПРЯНИК	50	3	2,4	37,5	183	0
Итого			250	3,3	2,5	53,9	250	3,2
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,9	4,8	12,5	107	25
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	80	10,3	7,1	12	152	0,1
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	16,8	12,4	62,4	428	25,1
Всего				74,3	59,2	383,8	2363	39,6

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

24 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		КАША МОЛОЧНАЯ ДРУЖБА	180	5,3	7,3	29,3	205	0,5
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
Итого			395	7,9	12,5	59,8	382	0,5
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Итого			100	0,4	0,4	8,3	40	3,5
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПЕРЛОВОЙ КРУПОЙ	180	2,7	2	14,1	86	5,8
2012	292	МАКАРОННИК С МЯСОМ	170	30,5	21,2	97,5	705	0,6
2012	350	СОУС МОЛОЧНЫЙ №350	40	1	2,9	3,8	46	0,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	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			600	36,7	26,4	149,2	983	6,5
Полдник								
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3	0,1	14,8	60	2,9
2008		ПРЯНИК	25	1,5	1,2	18,8	92	0
Итого			205	1,8	1,3	33,6	152	2,9
Ужин								
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	110	2,6	4,3	11,4	97	22,9
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	9	6,3	10,7	135	0,1
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	14,4	11,1	54,1	374	23
Всего				61,2	51,7	305	1931	36,4