

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 декабря 2023 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	140	14	9,3	22	228	0
2012	351	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	0,8	2,1	5,3	43	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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,3	0,1	15,2	62	0
Итого			395	17,5	16,6	58	450	0
II Завтрак								
	ТК №010	ЯБЛОКО	50	0,2	0,2	4,2	20	6
Итого			50	0,2	0,2	4,2	20	6
Обед								
2008	56	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	40	0,7	2,9	3,9	46	2,3
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	2,1	1,9	14,6	85	4,8
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	170	20,3	15,5	31,4	347	12,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	21	84	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
Итого			600	25,6	20,6	83,9	624	19,6
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,1	2,5	12,1	85	0,5
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,6	8	35,7	234	0
Итого			210	7,7	10,5	47,8	319	0,5
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	180	4	7,2	14,2	138	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
Итого			400	6,8	7,7	46,2	280	0,5
Всего				57,8	55,6	240,1	1693	26,6

Утверждаю

заведующий

МБ ДОУ ЦРР- детский сад № 10

_____/Бруева Татьяна Анатольевна/

МЕНЮ

12 декабря 2023 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150	15	10	23,5	244	0
2012	351	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	1,2	0,8	8,3	45	0,2
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	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,2		11	46	1,21
Итого			445	19,5	16,2	63,5	478	1,41
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	56	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ	60	1,2	4,7	6	71	3,4
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,3	2,2	16,2	95	5,3
2008	311	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	23,9	18,3	37	408	14,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	23,3	93	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			720	32	25,9	107,9	789	23,4
Полдник								
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	4,1	3,4	16,3	113	0,6
2012	469	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	5,2	8,9	41,8	269	0
Итого			270	9,3	12,3	58,1	382	0,6
Ужин								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,9	9,9	29,8	240	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
Итого			450	11,5	10,4	67,7	409	0,7
Всего				72,7	65,2	305,5	2098	29,61