



Подписан: Волкова Нина Васильевна  
 DN: C=RU, S=Мурманская область,  
 L=гг. Печенга, F=Заведующий, O="Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 10""", SN=Волкова, CN=Волкова Нина Васильевна  
 E=adm\_rech@mail.ru, G=Нина Васильевна, SN=Волкова, CN=Волкова Нина Васильевна  
 Основание: я подтверждаю этот документ  
 Местоположение:  
 Дата: 2024-12-03 12:50:23  
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

# МЕНЮ

04 декабря 2024 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая	Вита-мин
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,9	5,4	23,7	82.6	0,4
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	150	1,9	2	14,5	68.5	0,1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,6	4,6	17,7	129.1	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,4</b>	<b>12</b>	<b>55,9</b>	<b>280.2</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	386	ФРУКТ	100	0,6	0,1	5,2	70	26,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>70</b>	<b>26,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	30	0.3	3.1	1.0	32.7	7.2
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	150	2,8	3	8,7	78.6	2,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,1	13,1	3,9	145	1,3
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	3,4	2,2	15,3	112	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			9,3	39	0
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2	0,3	12,7	81.6	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>18.9</b>	<b>17.9</b>	<b>57.2</b>	<b>490.1</b>	<b>10.5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	2.8	3.2	20.8	124.4	0
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ	150			15,7	84.6	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>3,7</b>	<b>3,2</b>	<b>41</b>	<b>209.8</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	180	1,9	10,7	12,3	160.6	6,1
2008	213	½ ЯЙЦА	20	2,6	2,3	0,2	32	0
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	160	0,4	0	12,7	62	6,4
2008	122	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	0,2	18,9	94.7	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>7,8</b>	<b>13.2</b>	<b>48,6</b>	<b>351</b>	<b>12,5</b>
<b>Всего</b>				<b>42.2</b>	<b>47.3</b>	<b>208.4</b>	<b>1400.8</b>	<b>42,9</b>

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,1	3,1	33,2	137,6	0,47
2012	396	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	200	2,6	1	5,6	103,3	0,04
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	50	2,2	7,9	13,3	135,8	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>10,9</b>	<b>12,0</b>	<b>52,0</b>	<b>376,6</b>	<b>0,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	386	ФРУКТ	100	2,5	3,1	13,0	90,0	4,0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,5</b>	<b>3,1</b>	<b>13,0</b>	<b>90,0</b>	<b>4,0</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,6	3,2	1,2	64,6	11,86
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	200	2,0	2,3	8,9	105,3	3,80
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	80	11,1	13,0	4,1	170,3	1,45
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	1,3	1,9	29,5	143,2	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,6	0,1	27,3	63,3	2,00
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,4	21,2	102,0	0,00
<b>Итого</b>			<b>720</b>	<b>18,9</b>	<b>20,9</b>	<b>92,1</b>	<b>648,7</b>	<b>19,11</b>
<b>Полдник</b>								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	50	5,6	5,1	33,2	133,7	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ	200	2,6	3,9	5,3	134	0,00
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>9,0</b>	<b>38,5</b>	<b>267,6</b>	<b>0,00</b>
<b>Ужин</b>								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	200	4,1	8,1	8,2	197,8	6,50
2008	213	1/2 ЯЙЦА	20	4,5	4,3	0,1	32	0
2012	377	КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ	200	2	2,2	37,2	8,27	20,51
2008	112	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	0,2	20,1	96	0
<b>Итого</b>			<b>460</b>	<b>13,7</b>	<b>14,8</b>	<b>64,6</b>	<b>412,7</b>	<b>27,01</b>
<b>Всего</b>				<b>54,2</b>	<b>59,9</b>	<b>261,3</b>	<b>1795,6</b>	<b>50,63</b>