



Подписан: Волкова Нина Васильевна  
DN: C=RU, S=Мурманская область, L=пгт. Печенга, Т=Заведующий, О=Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 10\*\*\*", ОНИЛС=1122002873, ИИН=510504192566, E=adm\_pech@mail.ru, S=Нина Васильевна, SN=Волкова, CN=Волкова Нина Васильевна  
Основание: я подтверждаю этот документ  
Местоположение:  
Дата: 2024-12-04 11:58:39  
Foxit Reader Версия: 9.0.0

# МЕНЮ

05 декабря 2024 Г

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность,	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	3,6	4,2	20,8	48.9	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	1,9	1,6	16,1	87.5	0,65
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	5,4	8,1	17,1	144.1	0,1
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,9</b>	<b>13,9</b>	<b>54</b>	<b>280.5</b>	<b>1,15</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	100	0,5	0,1	9,8	70.1	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,8</b>	<b>70.1</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	30	0.3	3.0	0.9	31.8	5.4
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2,8	4,8	7,8	87.4	3
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	60	8,1	7,8	5,1	122.3	0,4
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	2,4	2,9	6,8	36.3	22,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	150	0,7	0,1	20,2	86	0,3
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17	81.6	0
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>17</b>	<b>20,9</b>	<b>58,3</b>	<b>489.9</b>	<b>34,75</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ	160	4,5	4	7,2	147.6	1,1
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	62.6	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>7,9</b>	<b>37</b>	<b>210.2</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	150	13,1	9	20,4	219	0,5
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	40	0,8	2,1	5,3	42	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	150			8,1	38.7	0
2008	386	ФРУКТ	100	0,3	0,2	7,2	51.4	3,5
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>14,2</b>	<b>11,3</b>	<b>41</b>	<b>350.1</b>	<b>4,1</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>54,1</b>	<b>200,1</b>	<b>1400</b>	<b>41,9</b>

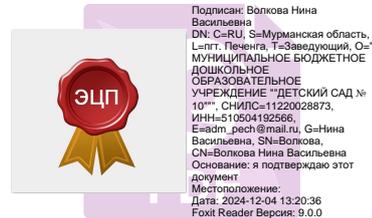
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# МЕНЮ

5 декабря 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептур	№ 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,5	4,7	21,0	110,3	0,4
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,5	1,1	18,2	107	0,50
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ	50	2,3	6,5	12,6	143	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>11,3</b>	<b>12,3</b>	<b>51,8</b>	<b>360</b>	<b>0,89</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	100	2,7	3	13	90	8,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,7</b>	<b>3</b>	<b>13</b>	<b>90</b>	<b>8,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	60	0,4	3,7	2,1	44	6,62
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	4,6	4,4	14,4	118	6,3
2012	307	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	75	8,6	7,3	13,6	179	0,43
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,5	5,6	11,4	113	29,51
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ	180	0,6	0,1	18,2	77	0,2
2008	123	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,9	0,4	21,2	101	0
<b>Итого</b>			<b>695</b>	<b>19,6</b>	<b>21,5</b>	<b>80,9</b>	<b>632</b>	<b>43,06</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	НАПИТОК МОЛОКОСОДЕРЖАЩИЙ	190	5,1	4,6	20,3	144	0
2008	530	ПЕЧЕНЬЕ	13	2,5	3,8	28,9	155	0
<b>Итого</b>			<b>203</b>	<b>7,6</b>	<b>8,4</b>	<b>49,2</b>	<b>299</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	200	17,2	12,2	19,5	265	0,6
2012	351	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	50	0,8	1,8	5	38	0,1
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11,5	46	0
2008	386	ФРУКТ	51	0,2	0,2	4,9	23	2
<b>Итого</b>			<b>501</b>	<b>18,2</b>	<b>14,2</b>	<b>40,9</b>	<b>372</b>	<b>2,7</b>
<b>Всего</b>				<b>57,5</b>	<b>61,3</b>	<b>258,3</b>	<b>1800,2</b>	<b>50,36</b>