

МЕНЮ

01 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов



Подписан: Спирина Анна Владимировна
 DN: C=RU, S=Мурманская область, L=п.г. Печенга, Т=Старший воспитатель, O= МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10", SN=Спирина Анна Владимировна, ИИ=С-20208283951, E=adm_rech@mail.ru, G=Анна Владимировна, SN=Спирина, CN=Спирина Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Местоположение: _____
 Дата: 2024-02-01 15:32:42
 Font Reader Версия: 9.0.0

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 4,3 | 5,9 | 23,7 | 66,9 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,7 | 2,2 | 10,1 | 77 | 0,4 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,1 | 5,4 | 19,1 | 136,1 | 0 |
| Итого | | | 350 | 11,1 | 13,5 | 52,9 | 280 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,6 | 70,2 | 1,2 |
| Итого | | | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,6 | 70,2 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,6 | 3 | 2,6 | 20 | 2,4 |
| 2012 | 145 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 4,1 | 6,3 | 11,1 | 126 | 4,4 |
| 2012 | 311 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ | 90 | 12,5 | 16,1 | 9,4 | 217 | 0,4 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 150 | 0,3 | | 12,1 | 47 | 4,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 460 | 19,8 | 25,7 | 49,8 | 490,6 | 11,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,3 | 3,7 | 5,9 | 89,5 | 1 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3 | 0,9 | 27 | 121 | 0 |
| Итого | | | 200 | 7,3 | 4,6 | 32,9 | 210,5 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,4 | 9,2 | 19,2 | 218,5 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,6 | 4,4 | 32 | 0,1 |
| 2008 | 403 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА | 150 | 0,4 | | 15,1 | 62 | 0,6 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,2 | 37,6 | 21,5 |
| Итого | | | 430 | 20,9 | 10,9 | 42,9 | 350,1 | 22,4 |
| Всего | | | | 59,8 | 54,8 | 193,1 | 1400,4 | 37,3 |

МЕНЮ

01 февраля 2024 г.

Сад 12 часов



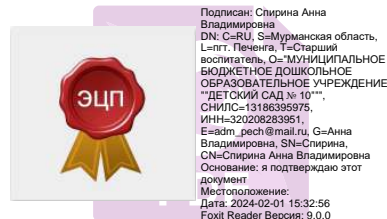
Подписан: Спирина Анна Владимировна
 DN: C=RU, S=Мурманская область, L=Лит., Печенга, Т=Старший воспитатель О. МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10", СНИПС=13198395975, ИНН=320208283951, E=adm_pech@mail.ru, G=Анна Владимировна, SN=Спирина, CN=Спирина Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Местоопложение: Дата: 2024-02-01 15:32:03
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА « ДРУЖБА» | 200 | 3,7 | 3,5 | 25,7 | 106 | 0,44 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1 | 14,8 | 119 | 0,05 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,3 | 5 | 10,2 | 136 | 0,06 |
| Итого | | | 450 | 9,6 | 9,5 | 50,7 | 361 | 0,55 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 0,4 | 5,1 | 39 | 0 |
| 2012 | 145 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 2,8 | 4,6 | 16,1 | 157 | 5,6 |
| 2012 | 311 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ | 120 | 9,7 | 11,3 | 27,1 | 279 | 0,54 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 180 | 0,7 | | 17,8 | 52,3 | 22,77 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 610 | 16,5 | 16,3 | 82,2 | 630,1 | 28,91 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 9,6 | 10,2 | 12,9 | 138 | 0 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 2,1 | 2,7 | 31 | 132 | 2,4 |
| Итого | | | 250 | 11,7 | 12,9 | 43,9 | 270 | 2,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 10,4 | 12 | 20,2 | 225 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 2,2 | 2 | 12,1 | 60 | 0,2 |
| 2008 | 403 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 19,4 | 90,1 | 0,67 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,9 | 0,9 | 15,0 | 75,4 | 11,25 |
| Итого | | | 480 | 13,7 | 14,3 | 59,6 | 525,1 | 25,07 |
| Всего | | | | 54,2 | 56 | 249,4 | 1800,3 | 57,73 |

МЕНЮ

02 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

Ясли 12 часов

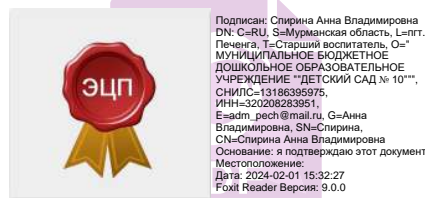


| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Вита-мин |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 4,4 | 21,2 | 139,8 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,1 | 1,7 | 9,2 | 67,4 | 67,4 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,3 | 4,6 | 15,4 | 121,6 | 0 |
| Итого | | | 350 | 9,1 | 10,7 | 45,8 | 280,8 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 69,7 | 1,2 |
| Итого | | | 100 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 69,7 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,4 | 0,5 | 1,1 | 7,2 | 4,3 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150 | 5,5 | 2,9 | 18,6 | 95 | 2,1 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 60/20 | 8,5 | 6 | 12,6 | 125 | 1,9 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,6 | 3,9 | 16,2 | 128,1 | 0 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 160 | 0,1 | | 11,8 | 54 | 8,8 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 15 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 570 | 20,4 | 13,6 | 76,3 | 490,9 | 17,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 151,3 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 170 | | | 9,2 | 58,7 | 0 |
| Итого | | | 200 | 1,8 | 1,4 | 31,7 | 210 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 140/30 | 19,9 | 14,9 | 17,8 | 231,4 | 0,3 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | | | 17,3 | 84,6 | 0 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,4 | 34,4 | 6,5 |
| Итого | | | 420 | 20,2 | 15,2 | 41,5 | 350,4 | 6,8 |
| Всего | | | | 52,3 | 41,1 | 210,5 | 1400,9 | 25,9 |

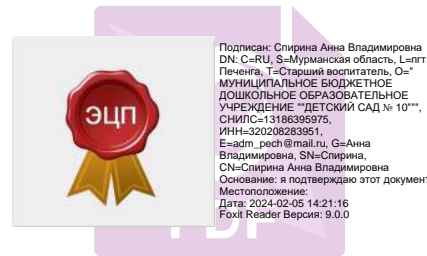
МЕНЮ

02 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,4 | 5 | 31 | 148 | 0,44 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,2 | 2 | 8 | 89 | 0,42 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,2 | 5 | 13 | 122 | 0 |
| Итого | | | 450 | 10,8 | 12 | 52 | 359 | 0,86 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 11,87 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 11,87 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10 | 8,23 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200 | 15,4 | 11,7 | 20,4 | 120,6 | 5,2 |
| 2008 | 259 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 70/25 | 6 | 24,6 | 5,6 | 145 | 0,43 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 192 | 0 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,2 | 0,1 | 12,8 | 60,8 | 3,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 25 | 102 | 0 |
| Итого | | | 715 | 29,5 | 41,6 | 103 | 629 | 17,56 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 6,3 | 7,9 | 17 | 165 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 220 | 1,5 | 0,9 | 15,3 | 104 | 2,58 |
| Итого | | | 250 | 7,8 | 8,8 | 32,3 | 269,9 | 2,58 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/30 | 9,1 | 14,6 | 27,5 | 289,2 | 0,04 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 180 | 2,2 | 3,1 | 19,4 | 111,2 | 0 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 50 | 1,6 |
| Итого | | | 460 | 14,7 | 18,1 | 74,6 | 450,4 | 1,64 |
| Всего | | | | 65,5 | 83,5 | 274,9 | 1800,2 | 34,51 |



МЕНЮ

05 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ | 150 | 3,4 | 3,2 | 13 | 134,3 | 0,4 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170 | 1,4 | 1,5 | 10,5 | 62,9 | 0,1 |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,2 | 0,9 | 15 | 82,5 | 0 |
| Итого | | | 350 | 6 | 5,6 | 38,5 | 279,7 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 70 | 5 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 70 | 5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 53 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 35 | 0,3 | 5,3 | 1,1 | 57 | 7,5 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ | 150 | 4,8 | 6,1 | 8,1 | 108,7 | 7,4 |
| 2012 | 279 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ | 100 | 15,1 | 15,2 | 13 | 180,5 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 150 | 0,7 | 0,1 | 19,2 | 62,1 | 0,3 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 475 | 23,5 | 27,1 | 58,4 | 490,5 | 15,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 63 | 1,2 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4,8 | 1 | 30 | 147 | 0,1 |
| Итого | | | 200 | 5,6 | 1,2 | 44,7 | 210 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4 | 11,9 | 20,5 | 213 | 24,4 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 10,1 | 42 | 1,1 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 400 | 7,3 | 12,1 | 50,7 | 345 | 25,5 |
| Всего | | | | 42,8 | 46,3 | 202,6 | 1400,2 | 47,5 |

МЕНЮ

5 февраля 2024г.

Сад 12 часов



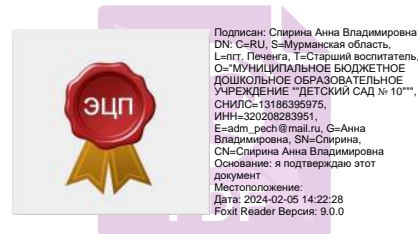
Подписан: Спирина Анна Владимировна
 ОК: С=RU, S=Мурманская область, L=ггг. Печенга, Т=Старший воспитатель, О="Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 10", СНИЛС=3186395975, ИНН=3202028283951, E=adm_rech@mail.ru, G=Анна Владимировна, SN=Спирина, СМ=Спирина Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Местоположение:
 Дата: 2024-02-05 14:21:44
 Формат: Bashkort.Russia: 0 0 0

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,4 | 4,3 | 16,8 | 180 | 0,53 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,6 | 3,7 | 10,8 | 95 | 0,1 |
| 2008 | 377 | ПРЯНИК | 30 | 3,9 | 4 | 24,4 | 85 | 0 |
| Итого | | | 430 | 10,9 | 12,0 | 52,0 | 360,5 | 0,63 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 4 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,1 | 3,8 | 3,5 | 87,3 | 3,2 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ | 200 | 3,0 | 4,2 | 20,9 | 128,1 | 8,5 |
| 2012 | 279 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ | 150 | 12 | 12,5 | 22,8 | 247 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 180 | 0,6 | 0,1 | 22,5 | 71,1 | 0,37 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 640 | 18,9 | 21,0 | 90,9 | 635,6 | 12,07 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 200 | 1 | 1,9 | 18,2 | 122 | 0 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 7,4 | 7 | 21,1 | 147 | 0,1 |
| Итого | | | 250 | 8,4 | 8,9 | 39,3 | 269 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 210 | 7,8 | 14,4 | 25,4 | 282,2 | 23,75 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 2,0 | 0,3 | 15,6 | 52,6 | 1,38 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | 0 |
| Итого | | | 460 | 13,5 | 15,0 | 65,2 | 449,9 | 25,13 |
| Всего | | | | 54,4 | 59,9 | 260,3 | 1805,0 | 41,93 |

МЕНЮ

06 ФЕВРАЛЯ 2024 Г

Ясли 12 часов



| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая | Вита- мин |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------|------------|-------------------|-------------|------------------|---------------------|--------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 5,6 | 23,5 | 48,4 | 0,4 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,6 | 2,1 | 13,8 | 87,5 | 0,4 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 5,4 | 8,1 | 17,7 | 144,1 | 0,1 |
| Итого | | | 350 | 12,9 | 15,8 | 55 | 281 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,4 | 15,3 | 70,1 | 15 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,4 | 15,3 | 70,1 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,3 | 2,6 | 0,8 | 30,8 | 3,4 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 4,3 | 5,1 | 15,4 | 101,3 | 2,7 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,9 | 3,2 | 15,8 | 82,3 | 8 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 10,9 | 4,9 | 5,6 | 112,8 | 0,2 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | 12,2 | 51,9 | 0,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,3 | 16 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 530 | 19,9 | 16,1 | 65,8 | 488,7 | 15 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 90,8 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 160 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 119,8 | 0,8 |
| Итого | | | 200 | 5,6 | 5,2 | 38,4 | 210,6 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,6 | 11,9 | 2 | 150 | 0,2 |
| 2008 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 | 2 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,9 | 89 | 74,8 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 19 | 95 | 0 |
| Итого | | | 400 | 13,7 | 12,5 | 42,1 | 349,3 | 77 |
| Всего | | | | 52,6 | 50 | 216,6 | 1399,7 | 108,7 |

МЕНЮ

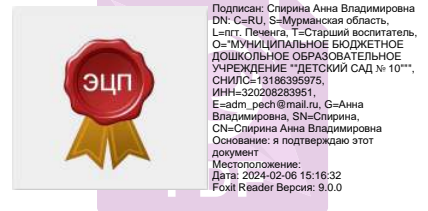
06 февраля 2024 г.

Сад 12 часов



Подписан: Спирина Анна
 Владимировна
 DN: C=RU, S=Мурманская
 область, L=г. Печенга,
 T=Старший воспитатель, O="Муниципальное
 бюджетное дошкольное
 образовательное
 учреждение "Детский сад
 № 10", CN=Спирина Анна
 Владимировна, SN=Спирина
 Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот
 документ
 Местоположение:
 Дата: 2024-02-05 14:22:06
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,7 | 3,5 | 25,7 | 113 | 0,44 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,9 | 1,1 | 16,1 | 112 | 0,39 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 5,3 | 7,5 | 10,6 | 144 | 0,08 |
| Итого | | | 400 | 10,9 | 12,1 | 52,4 | 368,8 | 0,91 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3,0 | 13,0 | 90 | 3,2 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3,0 | 13,0 | 90 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,3 | 4,9 | 1,0 | 61,6 | 4,53 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 200 | 3,6 | 4 | 21,3 | 139 | 4,39 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,5 | 2,8 | 25,3 | 128 | 10,5 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 9,1 | 9,0 | 11,2 | 163,6 | 0,2 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 11,4 | 69 | 1,6 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 730 | 18,9 | 21,3 | 91,4 | 663,8 | 21,22 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 40 | 1,8 | 2 | 30,9 | 91 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 210 | 6,2 | 6,9 | 8,1 | 161,5 | 0,76 |
| Итого | | | 250 | 8,0 | 8,9 | 39,0 | 252,3 | 0,76 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 7,7 | 14,2 | 8,3 | 179,6 | 0,12 |
| 2008 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 33 | 2,4 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 25,3 | 98 | 20 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | 0 |
| Итого | | | 460 | 13,3 | 15,0 | 64,8 | 425,3 | 22,52 |
| Всего | | | | 53,8 | 60,3 | 260,6 | 1800,2 | 48,61 |



МЕНЮ

07 февраля 2024 г.

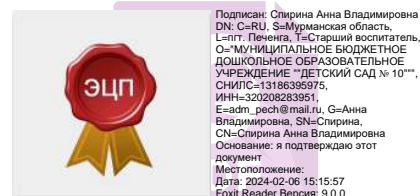
Ясли 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая | Вита- мин |
|-------------------------------|---------------------|--|------------|-------------------|-------------|------------------|---------------------|--------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 350 | 9,4 | 12 | 55,9 | 280,2 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,2 | 70 | 26,5 |
| Итого | | | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,2 | 70 | 26,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 530 | 18,9 | 17,9 | 57,2 | 490,1 | 10,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 200 | 3,7 | 3,2 | 41 | 209,8 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 400 | 7,8 | 13,2 | 48,6 | 351 | 12,5 |
| Всего | | | | 42,2 | 47,3 | 208,4 | 1400,8 | 42,9 |

МЕНЮ

07 февраля 2024

Сад 12 часов

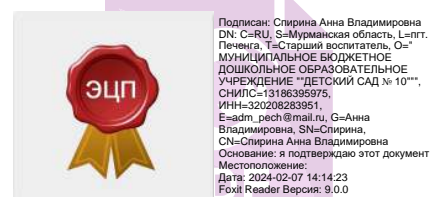


| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 3,1 | 33,2 | 138 | 0,47 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,6 | 1 | 5,6 | 103 | 0,04 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,2 | 7,9 | 13,3 | 136 | 0 |
| Итого | | | 450 | 10,9 | 12 | 52,1 | 377 | 0,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,5 | 3,1 | 13 | 90 | 4 |
| Итого | | | 100 | 2,5 | 3,1 | 13 | 90 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,6 | 3,2 | 1,2 | 64,4 | 11,86 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,7 | 4,5 | 14 | 105,3 | 4,6 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 21,7 | 25,4 | 8,1 | 170,3 | 2,83 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 2 | 2,9 | 44,8 | 143,2 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 27,3 | 63 | 2 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 720 | 31,3 | 33,3 | 115,4 | 648,7 | 19,11 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 5,6 | 5,1 | 33,2 | 134 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 200 | 2,6 | 3,9 | 5,3 | 134 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,2 | 9 | 38,5 | 268 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 200 | 5,1 | 10,1 | 10,3 | 197,8 | 8,13 |
| 2008 | 213 | 1/2 ЯЙЦА | 20 | 4,5 | 4,3 | 0,1 | 31,6 | 0,001 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 200 | 2 | 2,2 | 37,2 | 87,3 | 20,51 |
| 2008 | 112 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 96 | 0 |
| Итого | | | 460 | 10,2 | 12,5 | 67,6 | 412,7 | 28,64 |
| Всего | | | | 63,1 | 69,9 | 286,6 | 1795,6 | 42,58 |

МЕНЮ

08 ФЕВРАЛЯ 2024 г

Ясли 12 часов

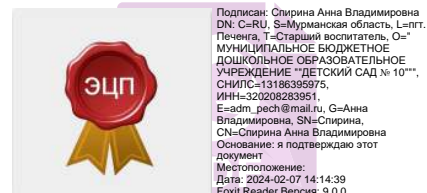


| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|--------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 350 | 10,9 | 13,9 | 54 | 280,5 | 1,15 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 70,1 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 70,1 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 550 | 17 | 20,9 | 58,3 | 489,9 | 34,75 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 200 | 7,5 | 7,9 | 37 | 210,2 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 440 | 14,2 | 11,3 | 41 | 350,1 | 4,1 |
| Всего | | | | 50,1 | 54,1 | 200,1 | 1400 | 41,9 |

МЕНЮ

08 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,5 | 4,7 | 21 | 110 | 0,39 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,1 | 18,2 | 107 | 0,5 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 2,3 | 6,5 | 12,6 | 143 | 0 |
| Итого | | | 450 | 11,3 | 12,3 | 51,8 | 360 | 0,89 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 8,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 8,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 5,3 | 3,1 | 63,6 | 10,8 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,9 | 2,9 | 16,8 | 93,6 | 4,72 |
| 2012 | 307 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 75 | 9,7 | 8,2 | 15,2 | 200,7 | 0,32 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 1,9 | 4,2 | 8,6 | 85,6 | 25,66 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 180 | 0,7 | 0,1 | 26,1 | 85,3 | 0,37 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,9 | 0,4 | 21,2 | 101 | 0 |
| Итого | | | 695 | 18,6 | 21,1 | 91,0 | 629,8 | 39,04 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | БИОЙОГУРТ ОБАГАЩЕННЫ | 210 | 5,7 | 5,1 | 9,2 | 115 | 0,59 |
| 2008 | 530 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 2,5 | 3,8 | 28,9 | 155 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,2 | 8,9 | 38,1 | 270 | 0,59 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 200 | 12,2 | 13,2 | 19 | 274 | 0,77 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1 | 1,8 | 9,1 | 55 | 0,13 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,3 | 69 | 0 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,3 | 15,0 | 51,0 | 15,2 |
| Итого | | | 550 | 17,3 | 15,5 | 65,4 | 545 | 16,1 |
| Всего | | | | 55,3 | 57,8 | 270,4 | 1800,1 | 65,42 |

МЕНЮ

09 ФЕВРАЛЯ 2024 г

Ясли 12 часов



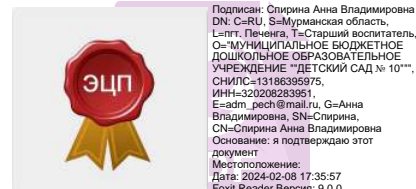
Подписан: Спирина Анна Владимировна
 DN: C=RU, S=Мурманская область, L=пгт. Печенга, Т=Старший воспитатель, О="Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Детский сад № 10"
 СНИЛС=13186395975, ИНН=320208283951,
 E=adm_res18@mail.ru, S=Анна Владимировна, SN=Спирина, CN=Спирина Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Местокопирование:
 Дата: 2024-02-08 17:35:38
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая | Вита-мин |
|--------------------|---------------|---------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 15,2 | 8,8 | 17 | 94 | 0,4 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,6 | 4 | 22 | 0,1 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 1,3 | 1,3 | 9,2 | 32,6 | 0,1 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 2,7 | 5,3 | 18,6 | 131 | 0 |
| Итого | | | 370 | 19,8 | 17 | 48,8 | 280,6 | 0,6 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 70 | 59,9 |
| Итого | | | 100 | 0,9 | 0,2 | 8,1 | 70 | 59,9 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,3 | | 1,1 | 6 | 4,2 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 150 | 4 | 5,4 | 5,2 | 86 | 7,2 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 60 | 9,7 | 10,6 | 7,2 | 162 | 0,3 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 110 | 2 | 3,3 | 13,6 | 93 | 6,6 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА | 180 | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 53 | 3,1 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 580 | 18,8 | 19,8 | 56,6 | 482 | 21,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 20 | 0,6 | 0,7 | 15,5 | 118,9 | 0 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 92 | 0,9 |
| Итого | | | 200 | 6 | 2,5 | 23,1 | 210,9 | 0,9 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 50 | 0,5 | | 4,4 | 30,8 | 0,8 |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 155 | 6 | 8,2 | 20,6 | 228,1 | 0 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 160 | 0,1 | | 8,1 | 43,8 | 0,5 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 1,5 | 0,1 | 10 | 47 | 0 |
| Итого | | | 405 | 8,1 | 8,3 | 43,1 | 350 | 1,3 |
| Всего | | | | 53,6 | 47,8 | 179,7 | 1400,5 | 84,1 |

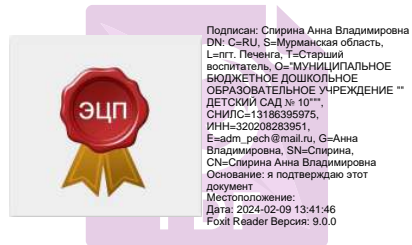
МЕНЮ

09 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 235 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА ЗАПЕЧЕННЫЙ | 150 | 5,3 | 5,3 | 27,3 | 109 | 0,32 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 2,4 | 3,9 | 21 | 144,2 | 0,1 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 1,9 | 1,2 | 9,5 | 71 | 0,05 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 40 | 3,5 | 6,5 | 15,4 | 141,2 | 0 |
| Итого | | | 440 | 13,1 | 16,9 | 73,2 | 365,3 | 0,47 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,3 | 90 | 3,2 |
| Итого | | | 100 | 1,2 | 0,4 | 16,3 | 90 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 60 | 0,4 | 0,1 | 1,2 | 12, | 3,2 |
| 2012 | 7 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ | 200 | 4,4 | 7,7 | 8,1 | 115,2 | 11 |
| 2008 | 283 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 80 | 20,6 | 31,8 | 11,3 | 229,6 | 0,5 |
| 2012 | 321 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 130 | 4,1 | 6,3 | 45 | 135 | 15,84 |
| 2008 | 394 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И АПЕЛЬСИНА | 200 | 0,3 | 0,2 | 17 | 61,3 | 3,47 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 720 | 33,1 | 46,5 | 103,8 | 655 | 34,01 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 602 | ВАФЛЯ | 40 | 1,1 | 3,3 | 30,2 | 159 | 0 |
| 2008 | 435 | РЯЖЕНКА | 210 | 5,4 | 4,8 | 8,7 | 117 | 0,56 |
| Итого | | | 250 | 6,5 | 8,1 | 38,9 | 276 | 0,56 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 41 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ | 60 | 1,3 | 0,1 | 6,8 | 46,6 | 1,15 |
| 2008 | 210 | МАКАРОНЫ С СЫРОМ | 150 | 9,1 | 14,6 | 27,5 | 245 | 0,04 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 12 | 66 | 8,24 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 54 | 0 |
| Итого | | | 450 | 12,3 | 14,8 | 59,6 | 365 | 8,28 |
| Всего | | | | 66,2 | 86,7 | 291,8 | 1798,4 | 46,52 |



МЕНЮ

12 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

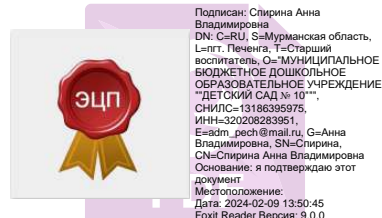
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 2,1 | 4,9 | 6,3 | 104,2 | 0,4 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12 | 68,5 | 0,1 |
| 2008 | 530 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3 | 3,9 | 29,8 | 107,6 | 0 |
| Итого | | | 350 | 6,7 | 10,4 | 48,1 | 280,3 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 70,1 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 70,1 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 40 | 0,5 | 1,1 | 2,8 | 25 | 1,3 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 4,2 | 2,3 | 9,5 | 75 | 5,8 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 130 | 7,6 | 7,3 | 14,7 | 154 | 7,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 12,4 | 50 | 0 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 510 | 14,9 | 11,1 | 56,4 | 490 | 14,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,7 | 67 | 1,3 |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146 | 0 |
| Итого | | | 200 | 3,2 | 2,1 | 45,7 | 213 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 70 | 10 | 5,5 | 2,4 | 99,3 | 0,2 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 1,6 | 2,8 | 17,8 | 104 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 170 | 0,4 | 0,2 | 15,4 | 72 | 48,9 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 400 | 15,1 | 8,7 | 55,7 | 350 | 49,1 |
| Всего | | | | 40,3 | 32,7 | 215,7 | 1400,4 | 75,6 |

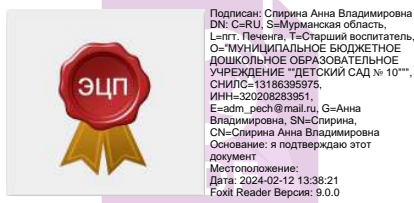
МЕНЮ

12 февраля 2024

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,1 | 3,1 | 33,2 | 171,2 | 0,47 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,2 | 2,1 | 8,1 | 91,5 | 0,06 |
| 2008 | 530 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 2,5 | 3,8 | 23,5 | 107,5 | 0 |
| Итого | | | 440 | 10,8 | 9 | 64,8 | 370,2 | 0,53 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ «СВЕКОЛКА» | 60 | 2,3 | 5,9 | 12,3 | 43,2 | 1,9 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,7 | 6,5 | 19 | 141,1 | 6,41 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,1 | 9,3 | 14,8 | 236,3 | 0,79 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 28,3 | 78 | 0 |
| | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0 |
| Итого | | | 685 | 17,4 | 16,3 | 81,2 | 590 | 7,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 7 | 7 | 23,5 | 146 | 0 |
| 2012 | 399 | СОК | 220 | 1,2 | 2,1 | 15,5 | 117 | 1,68 |
| Итого | | | 250 | 8,2 | 9,1 | 39 | 263 | 1,68 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 80 | 22 | 15,8 | 2,9 | 138,1 | 0,1 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 2,1 | 4,6 | 17,5 | 163 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,4 | 0,4 | 23,6 | 91 | 40 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,4 | 21,8 | 95 | 0 |
| Итого | | | 470 | 27,4 | 21,2 | 65,8 | 486,8 | 40,1 |
| Всего | | | | 66,5 | 58,6 | 263,8 | 1800,4 | 49,51 |



Подписан: Спирина Анна Владимировна
 DN: C=RU, S=Мурманская область,
 L=Лит. Печенга, T=Старший воспитатель,
 O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
 ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
 УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10""
 CN=Спирина Анна Владимировна
 E=sdm_rech@mail.ru, G=Анна
 Владимировна, SN=Спирина,
 CN=Спирина Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот
 документ
 Местоположение:
 Дата: 2024-02-12 13:38:21
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

МЕНЮ

13 февраля 2024 г.

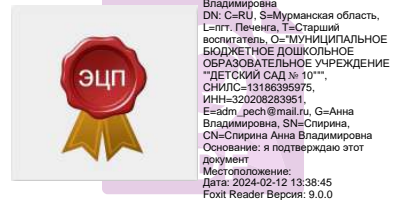
Ясли 12 часов

| 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 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 4,5 | 17,4 | 98,6 | 0,3 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,8 | 2,3 | 9,1 | 38,5 | 0,4 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,2 | 6,2 | 15,6 | 143,9 | 0,1 |
| Итого | | | 350 | 11,7 | 13 | 42,1 | 281 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 70,2 | 7 |
| Итого | | | 100 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 70,2 | 7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,6 |
| 2008 | 111 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 4 | 4 | 11,2 | 106 | 3,5 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 13,3 | 7,3 | 2,3 | 129,9 | 9,7 |
| 2012 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 100 | 4,6 | 2,3 | 29,1 | 100,3 | 0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,9 | 65,6 | 0,9 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,1 | 0,3 | 13,5 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 530 | 24,1 | 14 | 70 | 490,2 | 14,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,9 | 3,7 | 27 | 122,1 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | | | 12,9 | 88 | 0 |
| Итого | | | 200 | 3,9 | 3,7 | 39,9 | 210,1 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 2,6 | 2,8 | 9,5 | 123,4 | 12,8 |
| 2012 | 242 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 70 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 80,7 | 0,3 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,1 | | 6,5 | 51,4 | 0 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |
| Итого | | | 400 | 15,7 | 3,4 | 36,5 | 350,2 | 13,1 |
| Всего | | | | 56,5 | 34,5 | 203,2 | 1402,1 | 35 |

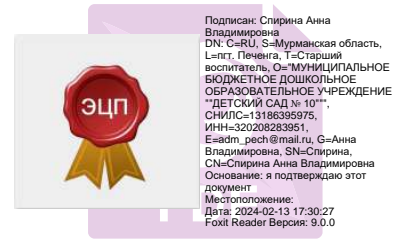
МЕНЮ

13 февраля 2024 г.

Сад 12 часов



| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,6 | 6,7 | 27 | 142 | 0,5 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,9 | 1,1 | 15,1 | 55 | 0,5 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,3 | 4,3 | 10,2 | 144 | 0,08 |
| Итого | | | 450 | 10,8 | 12,1 | 52,3 | 341 | 1,08 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 1,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 1,3 | 0,1 | 2,2 | 15 | 5,94 |
| 2008 | 111 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 3,7 | 6,9 | 14,3 | 141 | 5,99 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 10 | 10,6 | 5,9 | 173,3 | 14,45 |
| 2012 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,1 | 5,8 | 29,1 | 151 | 0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА | 180 | 0,2 | 0,1 | 24,6 | 80,6 | 7,9 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 720 | 21,6 | 23,9 | 97,3 | 662,4 | 34,28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,5 | 4 | 20,8 | 126,5 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 200 | 1,2 | 3,2 | 18,2 | 136 | 0 |
| Итого | | | 250 | 4,7 | 7,2 | 39 | 262,7 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 170 | 1 | 4,7 | 14,2 | 183,2 | 14,71 |
| 2012 | 242 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 80 | 14,4 | 13,6 | 7,5 | 99,5 | 1,11 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 19,5 | 96 | 0 |
| Итого | | | 490 | 18,7 | 18,6 | 63,5 | 442,5 | 15,82 |
| Всего | | | | 58,5 | 64,8 | 265,1 | 1799,0 | 52,98 |



МЕНЮ

14 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 9,5 | 9,1 | 43,7 | 88 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,4 | 1,9 | 12,1 | 73 | 0,4 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2 | 5,3 | 13,6 | 119 | 0 |
| Итого | | | 360 | 13,9 | 16,3 | 69,4 | 280 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 90 | 35,2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 90 | 35,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,3 | | 0,6 | 6 | 1,7 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 150 | 3,1 | 4,9 | 9,7 | 126,1 | 2,3 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 150 | 10 | 11,9 | 23,9 | 221 | 1,9 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 180 | 0,1 | | 13,9 | 57 | 8,5 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 560 | 15,8 | 17,1 | 62,7 | 472 | 14,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 401 | ЙОГУРТ | 180 | 5,4 | 4 | 8,7 | 102 | 1,1 |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 20 | 0,3 | 0,3 | 7 | 108 | 0 |
| Итого | | | 200 | 5,7 | 4,3 | 15,7 | 210 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 16,9 | 3,2 | 4,7 | 95,6 | 0,5 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,6 | 5 | 17,4 | 128 | 8,4 |
| 2012 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 40 | 0,5 | | 1,1 | 15 | 0,7 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 10,7 | 40,4 | 0,5 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,8 | 0,2 | 18,3 | 71 | 0 |
| Итого | | | 420 | 23 | 8,4 | 52,2 | 350 | 10,1 |
| Всего | | | | 58,9 | 46,2 | 204,7 | 1401 | 61,6 |

МЕНЮ

14 февраля 2024г.

Сад 12 часов



Подписан: Спирина Анна Владимировна
 ДН=С=RU, S=Мурманская область, L=г.гт. Печенга, Т=Старший воспитатель, О=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10", С=НИЛО-13186395975, ИНН=0202028395,
 E=adm_rech@mail.ru, G=Анна Владимировна, SN=Спирина, CN=Спирина Анна Владимировна
 Основание: я подтверждаю этот документ
 Местоположение:
 Дата: 2024-02-13 17:30:59
 Foxit Reader Версия: 9.0.0

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,6 | 4,9 | 28,6 | 120 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,2 | 2,4 | 8,8 | 98 | 0,42 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,2 | 5 | 14,6 | 131 | 0 |
| Итого | | | 450 | 11 | 12,3 | 52 | 349 | 0,92 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 90 | 4 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 90 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ОГУРЕЦ СВЕЖИ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 8,4 | 0 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 250 | 5,2 | 5,7 | 20,1 | 181,3 | 5,4 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 180 | 13 | 26,1 | 35,5 | 233,0 | 1,2 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 180 | 0,3 | 0,1 | 16,1 | 58,1 | 13,99 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,3 | 103 | 0 |
| Итого | | | 720 | 22,3 | 32,4 | 94,8 | 583,8 | 20,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | ЙОГУРТ | 210 | 6,7 | 7,1 | 9 | 130 | 0 |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 40 | 1,4 | 1,9 | 30 | 197 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,1 | 9 | 39 | 327 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 18,5 | 9,9 | 6,4 | 98,3 | 0,2 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 1,3 | 5,2 | 21,4 | 198 | 10,38 |
| 2008 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ | 40 | 1,1 | 0,2 | 6,5 | 16 | 1,6 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 8,1 | 46 | 14,56 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| Итого | | | 500 | 24,1 | 15,5 | 61,9 | 450,7 | 26,74 |
| Всего | | | | 65,9 | 69,6 | 257,2 | 1800,8 | 52,25 |



Подписан: Спирина Анна
Владимировна
DN: C=RU, S=Мурманская область,
L=пгт. Печенга, T=Старший
воспитатель, O=Ф
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №
10" П, СНИЛС=13186395375,
ИНН=32020828351,
E=adm_pech@mail.ru, G=Анна
Владимировна, SN=Спирина,
OU=Спирина Анна Владимировна
Основание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение:
дата: 2024-02-15 10:54:40
Print: Reprint: Реплика: 9 0 0

МЕНЮ

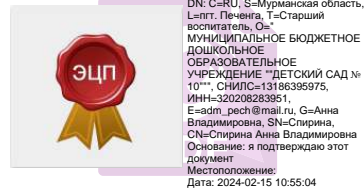
15 февраля 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 4,3 | 5,9 | 23,7 | 66.9 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,7 | 2,2 | 10,1 | 77 | 0,4 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,1 | 5,4 | 19,1 | 136.1 | 0 |
| Итого | | | 350 | 11,1 | 13,5 | 52,9 | 280 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,6 | 70.2 | 1,2 |
| Итого | | | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,6 | 70.2 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,6 | 3 | 2,6 | 20 | 2,4 |
| 2012 | 145 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 4,1 | 6,3 | 11,1 | 126 | 4,4 |
| 2012 | 311 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ | 90 | 12,5 | 16,1 | 9,4 | 217 | 0,4 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 150 | 0,3 | | 12,1 | 47 | 4,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 81.6 | 0 |
| Итого | | | 460 | 19,8 | 25,7 | 49,8 | 490.6 | 11,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,3 | 3,7 | 5,9 | 89.5 | 1 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3 | 0,9 | 27 | 121 | 0 |
| Итого | | | 200 | 7,3 | 4,6 | 32,9 | 210.5 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,4 | 9,2 | 19,2 | 218.5 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,6 | 4,4 | 32 | 0,1 |
| 2008 | 403 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА | 150 | 0,4 | | 15,1 | 62 | 0,6 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,2 | 37.6 | 21,5 |
| Итого | | | 430 | 20,9 | 10,9 | 42,9 | 350.1 | 22,4 |
| Всего | | | | 59,8 | 54,8 | 193,1 | 1400.4 | 37,3 |

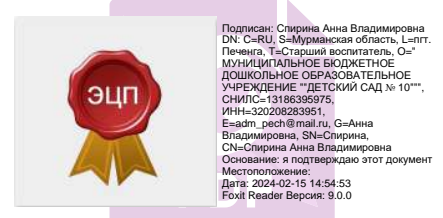
МЕНЮ

15 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА « ДРУЖБА» | 200 | 3,7 | 3,5 | 25,7 | 106 | 0,44 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1 | 14,8 | 119 | 0,05 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,3 | 5 | 10,2 | 136 | 0,06 |
| Итого | | | 450 | 9,6 | 9,5 | 50,7 | 361 | 0,55 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 0,4 | 5,1 | 39 | 0 |
| 2012 | 145 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 2,8 | 4,6 | 16,1 | 157 | 5,6 |
| 2012 | 311 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ | 120 | 9,7 | 11,3 | 27,1 | 279 | 0,54 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 180 | 0,7 | | 17,8 | 52,3 | 22,77 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 610 | 16,5 | 16,3 | 82,2 | 630,1 | 28,91 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 9,6 | 10,2 | 12,9 | 138 | 0 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 2,1 | 2,7 | 31 | 132 | 2,4 |
| Итого | | | 250 | 11,7 | 12,9 | 43,9 | 270 | 2,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 10,4 | 12 | 20,2 | 225 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 2,2 | 2 | 12,1 | 60 | 0,2 |
| 2008 | 403 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 19,4 | 90,1 | 0,67 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,9 | 0,9 | 15,0 | 75,4 | 11,25 |
| Итого | | | 480 | 13,7 | 14,3 | 59,6 | 525,1 | 25,07 |
| Всего | | | | 54,2 | 56 | 249,4 | 1800,3 | 57,73 |



МЕНЮ

16 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

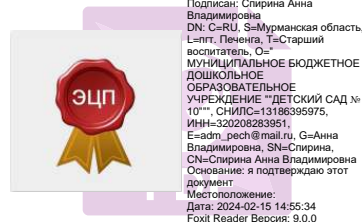
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 4,4 | 21,2 | 139,8 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 150 | 2,1 | 1,7 | 9,2 | 67,4 | 67,4 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,3 | 4,6 | 15,4 | 121,6 | 0 |
| Итого | | | 350 | 9,1 | 10,7 | 45,8 | 280,8 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 69,7 | 1,2 |
| Итого | | | 100 | 0,8 | 0,2 | 15,2 | 69,7 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,4 | 0,5 | 1,1 | 7,2 | 4,3 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 150 | 5,5 | 2,9 | 18,6 | 95 | 2,1 |
| 2008 | 284 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 60/20 | 8,5 | 6 | 12,6 | 125 | 1,9 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 3,6 | 3,9 | 16,2 | 128,1 | 0 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 160 | 0,1 | | 11,8 | 54 | 8,8 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 15 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 570 | 20,4 | 13,6 | 76,3 | 490,9 | 17,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,8 | 1,4 | 22,5 | 151,3 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 170 | | | 9,2 | 58,7 | 0 |
| Итого | | | 200 | 1,8 | 1,4 | 31,7 | 210 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 140/30 | 19,9 | 14,9 | 17,8 | 231,4 | 0,3 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | | | 17,3 | 84,6 | 0 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,3 | 0,3 | 6,4 | 34,4 | 6,5 |
| Итого | | | 420 | 20,2 | 15,2 | 41,5 | 350,4 | 6,8 |
| Всего | | | | 52,3 | 41,1 | 210,5 | 1400,9 | 25,9 |

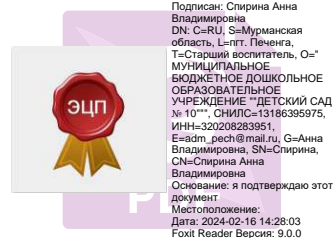
МЕНЮ

16 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,4 | 5 | 31 | 148 | 0,44 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,2 | 2 | 8 | 89 | 0,42 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,2 | 5 | 13 | 122 | 0 |
| Итого | | | 450 | 10,8 | 12 | 52 | 359 | 0,86 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 11,87 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 11,87 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 40 | 0,4 | 0,1 | 1,5 | 10 | 8,23 |
| 2008 | 99 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ | 200 | 15,4 | 11,7 | 20,4 | 120,6 | 5,2 |
| 2008 | 259 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ | 70/25 | 6 | 24,6 | 5,6 | 145 | 0,43 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 3,6 | 4,6 | 37,7 | 192 | 0 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД | 180 | 0,2 | 0,1 | 12,8 | 60,8 | 3,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,9 | 0,5 | 25 | 102 | 0 |
| Итого | | | 715 | 29,5 | 41,6 | 103 | 629 | 17,56 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 6,3 | 7,9 | 17 | 165 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 220 | 1,5 | 0,9 | 15,3 | 104 | 2,58 |
| Итого | | | 250 | 7,8 | 8,8 | 32,3 | 269,9 | 2,58 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 225 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 150/30 | 9,1 | 14,6 | 27,5 | 289,2 | 0,04 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 180 | 2,2 | 3,1 | 19,4 | 111,2 | 0 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,3 | 0,2 | 8,2 | 50 | 1,6 |
| Итого | | | 460 | 14,7 | 18,1 | 74,6 | 450,4 | 1,64 |
| Всего | | | | 65,5 | 83,5 | 274,9 | 1800,2 | 34,51 |



МЕНЮ

19 февраля 2024 г.

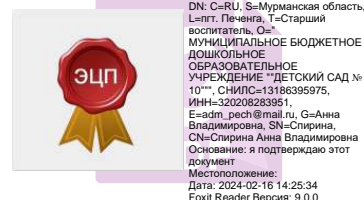
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛЯМИ | 150 | 3,4 | 3,2 | 13 | 134,3 | 0,4 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 170 | 1,4 | 1,5 | 10,5 | 62,9 | 0,1 |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 1,2 | 0,9 | 15 | 82,5 | 0 |
| Итого | | | 350 | 6 | 5,6 | 38,5 | 279,7 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 70 | 5 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,3 | 10,3 | 70 | 5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 53 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ | 35 | 0,3 | 5,3 | 1,1 | 57 | 7,5 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ | 150 | 4,8 | 6,1 | 8,1 | 108,7 | 7,4 |
| 2012 | 279 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ | 100 | 15,1 | 15,2 | 13 | 180,5 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 150 | 0,7 | 0,1 | 19,2 | 62,1 | 0,3 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 475 | 23,5 | 27,1 | 58,4 | 490,5 | 15,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 150 | 0,8 | 0,2 | 14,7 | 63 | 1,2 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 4,8 | 1 | 30 | 147 | 0,1 |
| Итого | | | 200 | 5,6 | 1,2 | 44,7 | 210 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 180 | 4 | 11,9 | 20,5 | 213 | 24,4 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 10,1 | 42 | 1,1 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 400 | 7,3 | 12,1 | 50,7 | 345 | 25,5 |
| Всего | | | | 42,8 | 46,3 | 202,6 | 1400,2 | 47,5 |

МЕНЮ

19 февраля 2024г.

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,4 | 4,3 | 16,8 | 180 | 0,53 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,6 | 3,7 | 10,8 | 95 | 0,1 |
| 2008 | 377 | ПРЯНИК | 30 | 3,9 | 4 | 24,4 | 85 | 0 |
| Итого | | | 430 | 10,9 | 12,0 | 52,0 | 360,5 | 0,63 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 4 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 20 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 0,1 | 3,8 | 3,5 | 87,3 | 3,2 |
| 2012 | 62 | БОРЩ С МЯСОМ | 200 | 3,0 | 4,2 | 20,9 | 128,1 | 8,5 |
| 2012 | 279 | СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С РИСОМ | 150 | 12 | 12,5 | 22,8 | 247 | 0 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 180 | 0,6 | 0,1 | 22,5 | 71,1 | 0,37 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 640 | 18,9 | 21,0 | 90,9 | 635,6 | 12,07 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 200 | 1 | 1,9 | 18,2 | 122 | 0 |
| 2012 | 479 | БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ | 50 | 7,4 | 7 | 21,1 | 147 | 0,1 |
| Итого | | | 250 | 8,4 | 8,9 | 39,3 | 269 | 0,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 137 | РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ | 210 | 7,8 | 14,4 | 25,4 | 282,2 | 23,75 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 2,0 | 0,3 | 15,6 | 52,6 | 1,38 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | 0 |
| Итого | | | 460 | 13,5 | 15,0 | 65,2 | 449,9 | 25,13 |
| Всего | | | | 54,4 | 59,9 | 260,3 | 1805,0 | 41,93 |



Подписан: Волкова Нина Васильевна
DN: C=RU, S=Мурманская область, L=Липт,
Пененга, Т=Заведующий, О=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10***",
СНИПС=1122002873,
ИНН=510504192566, E=adm_pech@mail.ru,
G=Нина Васильевна, SN=Волкова,
CN=Волкова Нина Васильевна
Основание: я подтверждаю этот документ
Местоположение:
Дата: 2024-02-19 13:07:25
Foxit Reader Версия: 9.0.0

МЕНЮ

20 ФЕВРАЛЯ 2024 Г

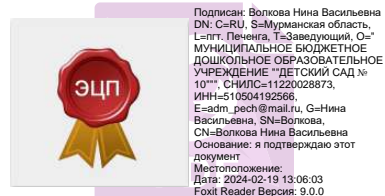
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 4,9 | 5,6 | 23,5 | 48,4 | 0,4 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,6 | 2,1 | 13,8 | 87,5 | 0,4 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 5,4 | 8,1 | 17,7 | 144,1 | 0,1 |
| Итого | | | 350 | 12,9 | 15,8 | 55 | 281 | 0,9 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,4 | 15,3 | 70,1 | 15 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,4 | 15,3 | 70,1 | 15 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 13 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,3 | 2,6 | 0,8 | 30,8 | 3,4 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ | 150 | 4,3 | 5,1 | 15,4 | 101,3 | 2,7 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 100 | 1,9 | 3,2 | 15,8 | 82,3 | 8 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 60 | 10,9 | 4,9 | 5,6 | 112,8 | 0,2 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 150 | | | 12,2 | 51,9 | 0,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,5 | 0,3 | 16 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 530 | 19,9 | 16,1 | 65,8 | 488,7 | 15 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 40 | 1,1 | 1,3 | 30,9 | 90,8 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 160 | 4,5 | 3,9 | 7,5 | 119,8 | 0,8 |
| Итого | | | 200 | 5,6 | 5,2 | 38,4 | 210,6 | 0,8 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 8,6 | 11,9 | 2 | 150 | 0,2 |
| 2008 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 19 | 2 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 180 | 0,6 | 0,3 | 17,9 | 89 | 74,8 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,2 | 19 | 95 | 0 |
| Итого | | | 400 | 13,7 | 12,5 | 42,1 | 349,3 | 77 |
| Всего | | | | 52,6 | 50 | 216,6 | 1399,7 | 108,7 |

МЕНЮ

20 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200 | 3,7 | 3,5 | 25,7 | 113 | 0,44 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,9 | 1,1 | 16,1 | 112 | 0,39 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 5,3 | 7,5 | 10,6 | 144 | 0,08 |
| Итого | | | 400 | 10,9 | 12,1 | 52,4 | 368,8 | 0,91 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3,0 | 13,0 | 90 | 3,2 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3,0 | 13,0 | 90 | 3,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,3 | 4,9 | 1,0 | 61,6 | 4,53 |
| 2012 | 85 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЁЦКАМИ | 200 | 3,6 | 4 | 21,3 | 139 | 4,39 |
| 2008 | 333 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ | 150 | 2,5 | 2,8 | 25,3 | 128 | 10,5 |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 9,1 | 9,0 | 11,2 | 163,6 | 0,2 |
| 2012 | 372 | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ | 200 | 0,2 | 0,2 | 11,4 | 69 | 1,6 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 730 | 18,9 | 21,3 | 91,4 | 663,8 | 21,22 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 40 | 1,8 | 2 | 30,9 | 91 | 0 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ | 210 | 6,2 | 6,9 | 8,1 | 161,5 | 0,76 |
| Итого | | | 250 | 8,0 | 8,9 | 39,0 | 252,3 | 0,76 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 150 | 7,7 | 14,2 | 8,3 | 179,6 | 0,12 |
| 2008 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ | 60 | 1,2 | 0,2 | 6,9 | 33 | 2,4 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,7 | 0,3 | 25,3 | 98 | 20 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 50 | 3,7 | 0,3 | 24,3 | 115 | 0 |
| Итого | | | 460 | 13,3 | 15,0 | 64,8 | 425,3 | 22,52 |
| Всего | | | | 53,8 | 60,3 | 260,6 | 1800,2 | 48,61 |



МЕНЮ

21 февраля 2024 г.

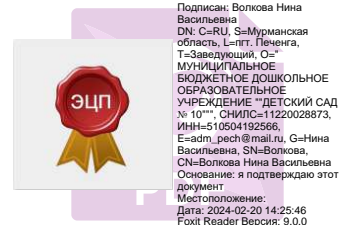
Ясли 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая | Вита- мин |
|-------------------------------|---------------------|--|------------|-------------------|-------------|------------------|---------------------|--------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 350 | 9,4 | 12 | 55,9 | 280.2 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,2 | 70 | 26,5 |
| Итого | | | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,2 | 70 | 26,5 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 530 | 18.9 | 17.9 | 57.2 | 490.1 | 10.5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 200 | 3,7 | 3,2 | 41 | 209.8 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 400 | 7,8 | 13.2 | 48,6 | 351 | 12,5 |
| Всего | | | | 42.2 | 47.3 | 208.4 | 1400.8 | 42,9 |

МЕНЮ

21 февраля 2024

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 6,1 | 3,1 | 33,2 | 138 | 0,47 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,6 | 1 | 5,6 | 103 | 0,04 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,2 | 7,9 | 13,3 | 136 | 0 |
| Итого | | | 450 | 10,9 | 12 | 52,1 | 377 | 0,51 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,5 | 3,1 | 13 | 90 | 4 |
| Итого | | | 100 | 2,5 | 3,1 | 13 | 90 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 22 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ | 60 | 0,6 | 3,2 | 1,2 | 64,4 | 11,86 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,7 | 4,5 | 14 | 105,3 | 4,6 |
| 2008 | 259 | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ | 80 | 21,7 | 25,4 | 8,1 | 170,3 | 2,83 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 2 | 2,9 | 44,8 | 143,2 | 0 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 27,3 | 63 | 2 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 720 | 31,3 | 33,3 | 115,4 | 648,7 | 19,11 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 471 | БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА" | 50 | 5,6 | 5,1 | 33,2 | 134 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 200 | 2,6 | 3,9 | 5,3 | 134 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,2 | 9 | 38,5 | 268 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 45 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 200 | 5,1 | 10,1 | 10,3 | 197,8 | 8,13 |
| 2008 | 213 | 1/2 ЯЙЦА | 20 | 4,5 | 4,3 | 0,1 | 31,6 | 0,001 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 200 | 2 | 2,2 | 37,2 | 87,3 | 20,51 |
| 2008 | 112 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 96 | 0 |
| Итого | | | 460 | 10,2 | 12,5 | 67,6 | 412,7 | 28,64 |
| Всего | | | | 63,1 | 69,9 | 286,6 | 1795,6 | 42,58 |



Подписан: Волкова Нина Васильевна
DN: C=RU, S=Мурманская область,
L=г.г. Печенга, Т=Заведующий, O=
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД № 10"
СНИЛС=11220028873,
ИНН=510504192566,
E=adm_pech@mail.ru, G=Нина
Васильевна, SN=Волкова, CN=Волкова
Нина Васильевна
Описание: я подтверждаю этот
документ
Местоположение:
Дата: 2024-02-21 15:01:36
Font Reader Версия: 9.0.0

МЕНЮ

22 ФЕВРАЛЯ 2024 г

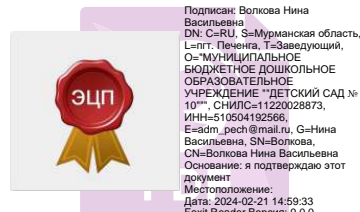
Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге-тическая ценность, | Вита-мин С, мг |
|--------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|---------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 350 | 10,9 | 13,9 | 54 | 280,5 | 1,15 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 70,1 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,8 | 70,1 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 550 | 17 | 20,9 | 58,3 | 489,9 | 34,75 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 200 | 7,5 | 7,9 | 37 | 210,2 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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 |
| Итого | | | 440 | 14,2 | 11,3 | 41 | 350,1 | 4,1 |
| Всего | | | | 50,1 | 54,1 | 200,1 | 1400 | 41,9 |

МЕНЮ

22 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,5 | 4,7 | 21 | 110 | 0,39 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,5 | 1,1 | 18,2 | 107 | 0,5 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 2,3 | 6,5 | 12,6 | 143 | 0 |
| Итого | | | 450 | 11,3 | 12,3 | 51,8 | 360 | 0,89 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 8,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 8,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 23 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 5,3 | 3,1 | 63,6 | 10,8 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2,9 | 2,9 | 16,8 | 93,6 | 4,72 |
| 2012 | 307 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ КУР, ЗАПЕЧЕННЫЕ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 75 | 9,7 | 8,2 | 15,2 | 200,7 | 0,32 |
| 2012 | 132 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ | 130 | 1,9 | 4,2 | 8,6 | 85,6 | 25,66 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ЧЕРНОСЛИВОМ | 180 | 0,7 | 0,1 | 26,1 | 85,3 | 0,37 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 2,9 | 0,4 | 21,2 | 101 | 0 |
| Итого | | | 695 | 18,6 | 21,1 | 91,0 | 629,8 | 39,04 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | БИОЙОГУРТ ОБАГАЩЕННЫ | 210 | 5,7 | 5,1 | 9,2 | 115 | 0,59 |
| 2008 | 530 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 2,5 | 3,8 | 28,9 | 155 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,2 | 8,9 | 38,1 | 270 | 0,59 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 238 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ | 200 | 12,2 | 13,2 | 19 | 274 | 0,77 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 1 | 1,8 | 9,1 | 55 | 0,13 |
| 2008 | 431 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,3 | 69 | 0 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,3 | 15,0 | 51,0 | 15,2 |
| Итого | | | 550 | 17,3 | 15,5 | 65,4 | 545 | 16,1 |
| Всего | | | | 55,3 | 57,8 | 270,4 | 1800,1 | 65,42 |

МЕНЮ

26 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

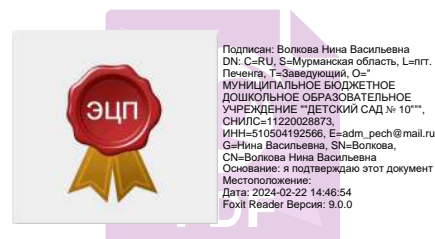
Если 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Вита-мин |
|-------------------|---------------|--------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле-воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 150 | 2,1 | 4,9 | 6,3 | 104.2 | 0,4 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 150 | 1,6 | 1,6 | 12 | 68.5 | 0,1 |
| 2008 | 530 | ПЕЧЕНЬЕ | 50 | 3 | 3,9 | 29,8 | 107.6 | 0 |
| Итого | | | 350 | 6,7 | 10,4 | 48,1 | 280.3 | 0,5 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 70.1 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 70.1 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ "СВЕКОЛКА" | 40 | 0,5 | 1,1 | 2,8 | 25 | 1,3 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 150 | 4,2 | 2,3 | 9,5 | 75 | 5,8 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 130 | 7,6 | 7,3 | 14,7 | 154 | 7,6 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 12,4 | 50 | 0 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,6 | 0,4 | 17 | 82 | 0 |
| Итого | | | 510 | 14,9 | 11,1 | 56,4 | 490 | 14,7 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 160 | 0,8 | 0,2 | 15,7 | 67 | 1,3 |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146 | 0 |
| Итого | | | 200 | 3,2 | 2,1 | 45,7 | 213 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 70 | 10 | 5,5 | 2,4 | 99.3 | 0,2 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 120 | 1,6 | 2,8 | 17,8 | 104 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 170 | 0,4 | 0,2 | 15,4 | 72 | 48,9 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 95 | 0 |
| Итого | | | 400 | 15,1 | 8,7 | 55,7 | 350 | 49,1 |
| Всего | | | | 40,3 | 32,7 | 215,7 | 1400.4 | 75,6 |

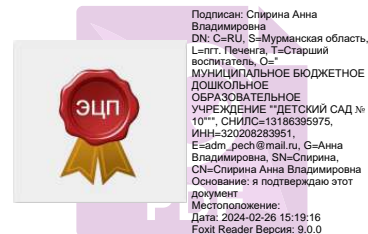
МЕНЮ

26 февраля 2024

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 | 184 | КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ | 200 | 6,1 | 3,1 | 33,2 | 171,2 | 0,47 |
| 2012 | 396 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 200 | 2,2 | 2,1 | 8,1 | 91,5 | 0,06 |
| 2008 | 530 | ПЕЧЕНЬЕ | 40 | 2,5 | 3,8 | 23,5 | 107,5 | 0 |
| Итого | | | 440 | 10,8 | 9 | 64,8 | 370,2 | 0,53 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 50 | САЛАТ «СВЕКОЛКА» | 60 | 2,3 | 5,9 | 12,3 | 43,2 | 1,9 |
| 2008 | 94 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ | 200 | 2,7 | 6,5 | 19 | 141,1 | 6,41 |
| 2008 | 258 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ | 180 | 11,1 | 9,3 | 14,8 | 236,3 | 0,79 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | 0,6 | 0,1 | 28,3 | 78 | 0 |
| | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 45 | 3 | 0,4 | 19,1 | 91,8 | 0 |
| Итого | | | 685 | 17,4 | 16,3 | 81,2 | 590 | 7,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 377 | ПРЯНИКИ | 30 | 7 | 7 | 23,5 | 146 | 0 |
| 2012 | 399 | СОК | 220 | 1,2 | 2,1 | 15,5 | 117 | 1,68 |
| Итого | | | 250 | 8,2 | 9,1 | 39 | 263 | 1,68 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 80 | 22 | 15,8 | 2,9 | 138,1 | 0,1 |
| 2008 | 323 | КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 150 | 2,1 | 4,6 | 17,5 | 163 | 0 |
| 2008 | 441 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА | 200 | 0,4 | 0,4 | 23,6 | 91 | 40 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 2,9 | 0,4 | 21,8 | 95 | 0 |
| Итого | | | 470 | 27,4 | 21,2 | 65,8 | 486,8 | 40,1 |
| Всего | | | | 66,5 | 58,6 | 263,8 | 1800,4 | 49,51 |



МЕНЮ

27 февраля 2024 г.

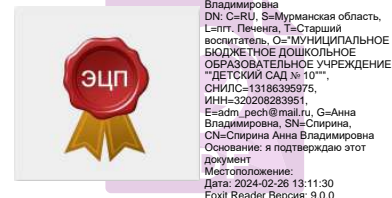
Ясли 12 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 150 | 4,7 | 4,5 | 17,4 | 98,6 | 0,3 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,8 | 2,3 | 9,1 | 38,5 | 0,4 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,2 | 6,2 | 15,6 | 143,9 | 0,1 |
| Итого | | | 350 | 11,7 | 13 | 42,1 | 281 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 70,2 | 7 |
| Итого | | | 100 | 1,1 | 0,4 | 14,7 | 70,2 | 7 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 30 | 0,3 | 0,1 | 1,1 | 7,2 | 7,6 |
| 2008 | 111 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150 | 4 | 4 | 11,2 | 106 | 3,5 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 60 | 13,3 | 7,3 | 2,3 | 129,9 | 9,7 |
| 2012 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 100 | 4,6 | 2,3 | 29,1 | 100,3 | 0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА | 150 | 0,1 | 0,1 | 13,9 | 65,6 | 0,9 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,1 | 0,3 | 13,5 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 530 | 24,1 | 14 | 70 | 490,2 | 14,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,9 | 3,7 | 27 | 122,1 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ | 150 | | | 12,9 | 88 | 0 |
| Итого | | | 200 | 3,9 | 3,7 | 39,9 | 210,1 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 120 | 2,6 | 2,8 | 9,5 | 123,4 | 12,8 |
| 2012 | 242 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 70 | 9,9 | 0,4 | 0,4 | 80,7 | 0,3 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,1 | | 6,5 | 51,4 | 0 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 20,1 | 94,7 | 0 |
| Итого | | | 400 | 15,7 | 3,4 | 36,5 | 350,2 | 13,1 |
| Всего | | | | 56,5 | 34,5 | 203,2 | 1402,1 | 35 |

МЕНЮ

27 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 4,6 | 6,7 | 27 | 142 | 0,5 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,9 | 1,1 | 15,1 | 55 | 0,5 |
| 2008 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,3 | 4,3 | 10,2 | 144 | 0,08 |
| Итого | | | 450 | 10,8 | 12,1 | 52,3 | 341 | 1,08 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 1,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 1,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ | 60 | 1,3 | 0,1 | 2,2 | 15 | 5,94 |
| 2008 | 111 | СУП С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 200 | 3,7 | 6,9 | 14,3 | 141 | 5,99 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 80 | 10 | 10,6 | 5,9 | 173,3 | 14,45 |
| 2012 | 204 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ | 150 | 3,1 | 5,8 | 29,1 | 151 | 0 |
| 2008 | 396 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЛИМОНА | 180 | 0,2 | 0,1 | 24,6 | 80,6 | 7,9 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 720 | 21,6 | 23,9 | 97,3 | 662,4 | 34,28 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 460 | КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ | 50 | 3,5 | 4 | 20,8 | 126,5 | 0 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ ПЛОДОВО - ЯГОДНЫЙ | 200 | 1,2 | 3,2 | 18,2 | 136 | 0 |
| Итого | | | 250 | 4,7 | 7,2 | 39 | 262,7 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 338 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ | 170 | 1 | 4,7 | 14,2 | 183,2 | 14,71 |
| 2012 | 242 | РЫБА ОТВАРНАЯ | 80 | 14,4 | 13,6 | 7,5 | 99,5 | 1,11 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,2 | 0,1 | 22,3 | 63 | 0 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 19,5 | 96 | 0 |
| Итого | | | 490 | 18,7 | 18,6 | 63,5 | 442,5 | 15,82 |
| Всего | | | | 58,5 | 64,8 | 265,1 | 1799,0 | 52,98 |



МЕНЮ

28 ФЕВРАЛЯ 2024 г.

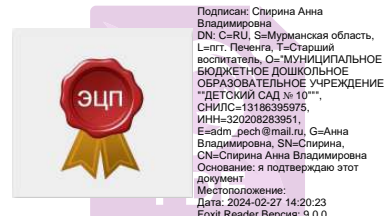
Ясли 12 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая | Витамин |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|----------------|-------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 150 | 9,5 | 9,1 | 43,7 | 88 | 0,4 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 160 | 2,4 | 1,9 | 12,1 | 73 | 0,4 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2 | 5,3 | 13,6 | 119 | 0 |
| Итого | | | 360 | 13,9 | 16,3 | 69,4 | 280 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 90 | 35,2 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,7 | 90 | 35,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,3 | | 0,6 | 6 | 1,7 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 150 | 3,1 | 4,9 | 9,7 | 126,1 | 2,3 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 150 | 10 | 11,9 | 23,9 | 221 | 1,9 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 180 | 0,1 | | 13,9 | 57 | 8,5 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 81,6 | 0 |
| Итого | | | 560 | 15,8 | 17,1 | 62,7 | 472 | 14,4 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 401 | ЙОГУРТ | 180 | 5,4 | 4 | 8,7 | 102 | 1,1 |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 20 | 0,3 | 0,3 | 7 | 108 | 0 |
| Итого | | | 200 | 5,7 | 4,3 | 15,7 | 210 | 1,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 16,9 | 3,2 | 4,7 | 95,6 | 0,5 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2,6 | 5 | 17,4 | 128 | 8,4 |
| 2012 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ | 40 | 0,5 | | 1,1 | 15 | 0,7 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 180 | 0,2 | | 10,7 | 40,4 | 0,5 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,8 | 0,2 | 18,3 | 71 | 0 |
| Итого | | | 420 | 23 | 8,4 | 52,2 | 350 | 10,1 |
| Всего | | | | 58,9 | 46,2 | 204,7 | 1401 | 61,6 |

МЕНЮ

28 февраля 2024г.

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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ | 200 | 6,6 | 4,9 | 28,6 | 120 | 0,5 |
| 2012 | 395 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ | 200 | 2,2 | 2,4 | 8,8 | 98 | 0,42 |
| 2012 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 50 | 2,2 | 5 | 14,6 | 131 | 0 |
| Итого | | | 450 | 11 | 12,3 | 52 | 349 | 0,92 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 90 | 4 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,5 | 90 | 4 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 121 | ОГУРЕЦ СВЕЖИ | 60 | 0,5 | 0,1 | 1,8 | 8,4 | 0 |
| 2008 | 100 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ | 250 | 5,2 | 5,7 | 20,1 | 181,3 | 5,4 |
| 2008 | 265 | ПЛОВ | 180 | 13 | 26,1 | 35,5 | 233,0 | 1,2 |
| 2012 | 375 | КОМПОТ ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ ЯГОД | 180 | 0,3 | 0,1 | 16,1 | 58,1 | 13,99 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,3 | 103 | 0 |
| Итого | | | 720 | 22,3 | 32,4 | 94,8 | 583,8 | 20,59 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2012 | 401 | ЙОГУРТ | 210 | 6,7 | 7,1 | 9 | 130 | 0 |
| 2008 | 602 | ВАФЛИ | 40 | 1,4 | 1,9 | 30 | 197 | 0 |
| Итого | | | 250 | 8,1 | 9 | 39 | 327 | 0 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 239 | КОТЛЕТА РЫБНАЯ | 70 | 18,5 | 9,9 | 6,4 | 98,3 | 0,2 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 150 | 1,3 | 5,2 | 21,4 | 198 | 10,38 |
| 2008 | 10 | ГОРОШЕК ЗЕЛЁНЫЙ ОТВАРНОЙ | 40 | 1,1 | 0,2 | 6,5 | 16 | 1,6 |
| 2012 | 393 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | 200 | 0,1 | | 8,1 | 46 | 14,56 |
| 2008 | 122 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 40 | 3,1 | 0,2 | 19,5 | 92 | 0 |
| Итого | | | 500 | 24,1 | 15,5 | 61,9 | 450,7 | 26,74 |
| Всего | | | | 65,9 | 69,6 | 257,2 | 1800,8 | 52,25 |



МЕНЮ

29 февраля 2024 г.

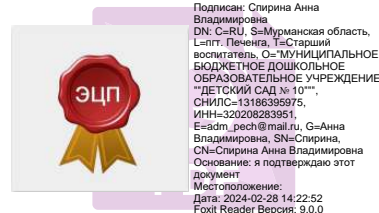
Ясли 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая | Вита- мин |
|-------------------------------|---------------------|---|------------|-------------------|-------------|------------------|---------------------|--------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА" | 150 | 4,3 | 5,9 | 23,7 | 66.9 | 0,4 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 150 | 2,7 | 2,2 | 10,1 | 77 | 0,4 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,1 | 5,4 | 19,1 | 136.1 | 0 |
| Итого | | | 350 | 11,1 | 13,5 | 52,9 | 280 | 0,8 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,6 | 70.2 | 1,2 |
| Итого | | | 100 | 0,7 | 0,1 | 14,6 | 70.2 | 1,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 30 | 0,6 | 3 | 2,6 | 20 | 2,4 |
| 2012 | 145 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 4,1 | 6,3 | 11,1 | 126 | 4,4 |
| 2012 | 311 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ | 90 | 12,5 | 16,1 | 9,4 | 217 | 0,4 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 150 | 0,3 | | 12,1 | 47 | 4,7 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 40 | 2,3 | 0,3 | 14,6 | 81.6 | 0 |
| Итого | | | 460 | 19,8 | 25,7 | 49,8 | 490.6 | 11,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 150 | 4,3 | 3,7 | 5,9 | 89.5 | 1 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 3 | 0,9 | 27 | 121 | 0 |
| Итого | | | 200 | 7,3 | 4,6 | 32,9 | 210.5 | 1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 19,4 | 9,2 | 19,2 | 218.5 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 30 | 0,6 | 1,6 | 4,4 | 32 | 0,1 |
| 2008 | 403 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА | 150 | 0,4 | | 15,1 | 62 | 0,6 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,5 | 0,1 | 4,2 | 37.6 | 21,5 |
| Итого | | | 430 | 20,9 | 10,9 | 42,9 | 350.1 | 22,4 |
| Всего | | | | 59,8 | 54,8 | 193,1 | 1400.4 | 37,3 |

МЕНЮ

29 февраля 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 190 | КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА « ДРУЖБА» | 200 | 3,7 | 3,5 | 25,7 | 106 | 0,44 |
| 2012 | 397 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 1,6 | 1 | 14,8 | 119 | 0,05 |
| 2012 | 3 | БУТЕРБРОД С СЫРОМ И МАСЛОМ | 50 | 4,3 | 5 | 10,2 | 136 | 0,06 |
| Итого | | | 450 | 9,6 | 9,5 | 50,7 | 361 | 0,55 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2012 | 399 | СОК | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 2,7 | 3 | 13 | 90 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 19 | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ | 60 | 0,5 | 0,4 | 5,1 | 39 | 0 |
| 2012 | 145 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 2,8 | 4,6 | 16,1 | 157 | 5,6 |
| 2012 | 311 | СУФЛЕ КУРИНОЕ С РИСОМ | 120 | 9,7 | 11,3 | 27,1 | 279 | 0,54 |
| 2012 | 377 | КОМПОТ ИЗ ПЛОДОВ КОНСЕРВИРОВАННЫХ | 180 | 0,7 | | 17,8 | 52,3 | 22,77 |
| 2008 | 123 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 50 | 3,3 | 0,4 | 21,2 | 102 | 0 |
| Итого | | | 610 | 16,5 | 16,3 | 82,2 | 630,1 | 28,91 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КЕФИР | 200 | 9,6 | 10,2 | 12,9 | 138 | 0 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ | 50 | 2,1 | 2,7 | 31 | 132 | 2,4 |
| Итого | | | 250 | 11,7 | 12,9 | 43,9 | 270 | 2,4 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 231 | СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА | 150 | 10,4 | 12 | 20,2 | 225 | 0,2 |
| 2012 | 351 | СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) | 50 | 2,2 | 2 | 12,1 | 60 | 0,2 |
| 2008 | 403 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОКА | 180 | 0,2 | 0,1 | 19,4 | 90,1 | 0,67 |
| 2008 | 386 | ФРУКТ | 100 | 0,9 | 0,9 | 15,0 | 75,4 | 11,25 |
| Итого | | | 480 | 13,7 | 14,3 | 59,6 | 525,1 | 25,07 |
| Всего | | | | 54,2 | 56 | 249,4 | 1800,3 | 57,73 |