



**МЕНЮ**  
**9 февраля 2022 г.**  
**Ясли 10 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>								
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	40	6,2	7,3	13	143	0,1
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,5	1,1	7	44	0,2
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	160	3,2	5,2	15,6	122	0,4
Итого			350	10,9	13,6	35,6	309	0,7
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	ЙОГУРТ	100	12,6	11,3	20,3	254	3,2
Итого			100	12,6	11,3	20,3	254	3,2
<b>Обед</b>								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	125	4,9	5,7	10,6	114	5,2
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	75	14,5	13,9	7,5	213	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	4,8	18,1	126	8,8
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО- ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	3,2	0,3	20,6	98	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	70	0,1	0,1	7,6	32	0,8
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	30	0,9	0,1	1,8	12	1,2
Итого			450	26,2	24,9	66,2	595	16,3
<b>Полдник</b>								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	9,7	4,2	7,6	73	0,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	1,3
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	90	1,3	1,1	5,9	39	0,2
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
Итого			200	12,9	7,2	24,2	179	1,6
Всего				62,6	57	146,3	1337	21,8

завхоз Аксаева Ткачева Е.А.

повар Шершова Жукова А.В.



# МЕНЮ

9 февраля 2022 г.

Сад 10 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		
<b>Завтрак</b>								
2013	175	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА")	150	4,2	6,2	19,8	152	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,4	4,2	15,7	111	0
2014	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,8	1,5	9,7	60	0,3
2014	368	ПЛОДЫ СВЕЖИЕ	70	0,3	0,3	6,3	30	6,4
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,7</b>	<b>12,2</b>	<b>51,5</b>	<b>353</b>	<b>7,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2014	401	КЕФИР	100	2	1,7	2,8	37	0,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2</b>	<b>1,7</b>	<b>2,8</b>	<b>37</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2013	230	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СМЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180	4,8	6,3	16	140	7,8
2014	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	80	15,2	14,3	7,2	219	0,3
2014	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,4	3,7	16,6	109	8,1
		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВЫ	50	1,6	0,1	3,3	20	5,1
2013	77	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ И РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	20/20	4,2	0,4	26,8	128	0
2014	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,2	0,2	17,4	73	1,8
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>28,4</b>	<b>25</b>	<b>87,3</b>	<b>689</b>	<b>23,1</b>
<b>Полдник</b>								
2014	255	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	50	6,9	2,7	5,2	49	0,1
2013	180	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9,4	64	0,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	0,6	2,6	2,3	35	2,1
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,7	0,1	4,2	20	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	10	0,8	0,1	5	24	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>11,2</b>	<b>7,3</b>	<b>26,1</b>	<b>192</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>50,3</b>	<b>46,2</b>	<b>167,7</b>	<b>1271</b>	<b>33,4</b>

завхоз Ткачева Ткачева Е.А.

повар Жукова Жукова А.В.