

Утверждаю

ИО Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
/Лятчевская Л.П./

## МЕНЮ

30 июня 2023 г.

### Ясли 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>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	7	10,1	70	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	2,6	2,5	18,5	128	0,6
		ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	1,8	13,6	77	1,7
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>9,2</b>	<b>11,3</b>	<b>42,2</b>	<b>275</b>	<b>2,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ГРУША СВЕЖАЯ	150	0,6	0,5	15,5	71	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>15,5</b>	<b>71</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	40	0,6	2,3	1,2	37	0,1
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150/15	3,4	1,8	9,4	67	5,2
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	17,5	16,5	16,9	216	8,6
		КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,3		5,8	85	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,6	0,2	10,6	52	0
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>23,4</b>	<b>20,8</b>	<b>43,9</b>	<b>457</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,5	0,1	1,9	12	5
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	120	4,2	6,6	22,9	190	0,1
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	160	0,1		7,1	29	0,9
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,1	3,7	21,2	142	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1	0,1	6,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>11,9</b>	<b>10,5</b>	<b>59,5</b>	<b>404</b>	<b>6</b>
<b>Всего</b>				<b>45,1</b>	<b>43,1</b>	<b>161,1</b>	<b>1207</b>	<b>25,2</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_