

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаково
Свечникова Н.Е.



МЕНЮ

30 ноября 2022 г.

Ясли 10 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	5	5,4	21,2	155	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	23	2,5	1	18,7	92	0
Итого			328	7,6	6,4	44,9	267	0,61
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,6	2,3	3,3	37	1,6
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	150/10	6,6	3	12,7	104	3,4
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	60	10	3,9	8,5	110	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	121	2,4	4,1	17,1	115	8,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	32	2,1	0,3	13,7	66	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,5	69	0
Итого			592	23,9	13,8	80,5	544	14,1
Полдник								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41	4,7	3,9	15,5	117	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9	62	0,4
Итого			231	11,8	10,2	24,8	240	0,5
Всего				43,3	30,4	150,2	1051	15,21

Медсестра Ускова Ускова Л.В.

Повар Локтионова Локтионова Н.Ю.

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаково

Свечникова Н.В.



МЕНЮ

30 ноября 2022 г.

Сад 10 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,7	7,2	27,9	204	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	23	2,5	1	18,7	92	0
Итого			413	9,3	8,2	56,5	336	0,82
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	61	0,8	3,6	4,9	56	2,5
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/10	7,6	3,6	17	132	5
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	80	13,3	5,4	11,4	147	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	151	3,2	5,1	21,4	144	10,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,6	0,2	17,4	82	0
Итого			754	30	18,2	99,4	684	18,9
Полдник								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	41	4,7	3,9	15,5	117	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,2	13,7	86	0,5
Итого			261	12,3	10,6	29,5	264	0,6
Всего				51,6	37	185,4	1284	20,32

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.