

Утверждаю

Заведую

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмак  
Свечникова Н



# МЕНЮ

1 декабря 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>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	6	18,1	147	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	2,2	5	14,3	111	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>7,1</b>	<b>11</b>	<b>37,4</b>	<b>278</b>	<b>0,61</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	30	1,1	3,1	2,3	41	2,4
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,7	3,7	9,7	94	9,6
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	121	4,5	4,4	28,7	173	0
2013	128	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	11,7	4,1	5	103	0,3
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	146	0,7		18,6	81	5,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,9	56	0
<b>Итого</b>			<b>582</b>	<b>26,9</b>	<b>15,7</b>	<b>91,3</b>	<b>621</b>	<b>18,2</b>
<b>Полдник</b>								
2017	266	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	80	8	10,5	17,8	383	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
<b>Итого</b>			<b>235</b>	<b>8,1</b>	<b>10,5</b>	<b>22,8</b>	<b>403</b>	<b>0,11</b>
<b>Всего</b>				<b>42,1</b>	<b>37,2</b>	<b>151,5</b>	<b>1302</b>	<b>18,92</b>

Медсестра

*Ускова*

Ускова Л.В.

Повар

*Локтионова*

Локтионова Н.Ю

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаки  
Свечникова Н.



**МЕНЮ**  
1 декабря 2022 г.  
Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,6	8	23,8	194	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	2,2	5	14,3	111	0
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>8,9</b>	<b>13</b>	<b>48</b>	<b>345</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ"	60	2,2	6,1	4,7	82	4,8
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,2	4,2	12,4	112	12
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	151	5,6	5,6	35,9	216	0
2013	128	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	15,6	5,7	7	141	0,4
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ	176	0,9		22,3	97	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,2	0,2	14,3	68	0
<b>Итого</b>			<b>742</b>	<b>34,4</b>	<b>22,2</b>	<b>113,9</b>	<b>799</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
2017	266	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	100	10,3	13,1	22,2	479	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
<b>Итого</b>			<b>290</b>	<b>10,4</b>	<b>13,1</b>	<b>32,1</b>	<b>519</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего</b>				<b>53,7</b>	<b>48,3</b>	<b>194</b>	<b>1663</b>	<b>25,14</b>

Медсестра Ускова Ускова Л.В.

Повар Локтионова Локтионова Н.Ю.