

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаково

Свечникова Н.В.



# МЕНЮ

2 декабря 2022 г.

Ясли 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	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,3	5,6	22,1	161	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	2	2,6	19,7	110	0
<b>Итого</b>			<b>331</b>	<b>7,4</b>	<b>8,2</b>	<b>46,8</b>	<b>291</b>	<b>0,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
<b>Итого</b>			<b>200</b>					<b>0</b>
<b>Обед</b>								
		САЛАТ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	1	1,9	2,7	33	8,8
2005	46	СУП "ХАРЧО" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	152/10/5	4,4	3,1	10,9	92	3,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115	8,3
2012	251	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	60	8,3	8,7	4,9	132	0,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,1	73	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16	75	0
<b>Итого</b>			<b>605</b>	<b>20,9</b>	<b>18,3</b>	<b>77,4</b>	<b>563</b>	<b>21,2</b>
<b>Полдник</b>								
2013	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	44	4,3	7,8	13,9	143	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9	61	0,4
<b>Итого</b>			<b>194</b>	<b>6,5</b>	<b>9,6</b>	<b>22,9</b>	<b>204</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>34,8</b>	<b>36,1</b>	<b>147,1</b>	<b>1058</b>	<b>22,21</b>

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.



Утверждаю

Заведу

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башма

Свечникова Н



# МЕНЮ

2 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	7,5	29	212	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
		ПЕЧЕНЬЕ	26	1,9	2,5	19,1	107	0
<b>Итого</b>			<b>416</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>359</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
2005	46	СУП "ХАРЧО" НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	202/10/5	5,3	4,7	17,8	137	6,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144	10,3
2012	251	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ	80	11,1	11,7	6,6	177	0,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,1	90	0
<b>Итого</b>			<b>706</b>	<b>25,2</b>	<b>22,1</b>	<b>93,8</b>	<b>678</b>	<b>17,1</b>
<b>Полдник</b>								
2013	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	49	5,5	9,2	13,9	161	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,1	13,7	85	0,5
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>8,2</b>	<b>11,3</b>	<b>27,6</b>	<b>246</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>42,4</b>	<b>43,4</b>	<b>179,4</b>	<b>1283</b>	<b>18,42</b>

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.