

Утверждаю

Заведую

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



# МЕНЮ

6 декабря 2022 г.

Ясли 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>								
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
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	4,5	3,8	14,1	109	0,1
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>9,4</b>	<b>9,8</b>	<b>37,2</b>	<b>276</b>	<b>0,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН	100	1,2	0,4	15,8	73	3,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,2</b>	<b>0,4</b>	<b>15,8</b>	<b>73</b>	<b>3,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	4,3	4,3	1	59	1,2
2012	57	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,1	5,7	10,5	113	7,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	9,5	11,2	14,1	196	7,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	15	72	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,8	0,1	11,9	56	0
<b>Итого</b>			<b>554</b>	<b>22</b>	<b>21,6</b>	<b>63,2</b>	<b>539</b>	<b>16,2</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	4,5	2,4	43,5	212	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>4,6</b>	<b>2,4</b>	<b>48,5</b>	<b>232</b>	<b>0,01</b>
<b>Всего</b>				<b>37,2</b>	<b>34,2</b>	<b>164,7</b>	<b>1120</b>	<b>20,02</b>

Медсестра

*Ускова*

Ускова Л.В.

Повар

*Локтионова*

Локтионова Н.Ю

Утверждаю

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



# МЕНЮ

6 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	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
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	38	4,5	3,8	14,1	109	0,1
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>11,2</b>	<b>11,8</b>	<b>47,8</b>	<b>343</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>								
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	50	7,1	7,1	1,6	99	2
2012	57	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	4,5	6,4	13,5	135	10,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	220	13,8	16,6	20,8	288	10,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17,1	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,3	67	0
<b>Итого</b>			<b>733</b>	<b>30,3</b>	<b>30,7</b>	<b>78,9</b>	<b>719</b>	<b>22,8</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖОК С ПОВИДЛОМ	70	4,5	2,4	43,5	212	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>4,6</b>	<b>2,4</b>	<b>53,4</b>	<b>252</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>46,1</b>	<b>44,9</b>	<b>180,1</b>	<b>1314</b>	<b>23,74</b>

Медсестра

*Ускова*

Ускова Л.В.

Повар

*Локтионова*

Локтионова Н.Ю