

Утверждаю



Заведующая

МБОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаково
Свечникова Н.В./

МЕНЮ

9 декабря 2022 г.

Сад 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,1 | 7,6 | 29,1 | 213 | 0,8 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0,02 |
| 2008 | | ВАФЛЯ | 30 | 0,8 | 1 | 23,2 | 106 | 0 |
| Итого | | | 420 | 8 | 8,6 | 62,2 | 359 | 0,82 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 36 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ | 40 | 0,6 | 2,3 | 2,6 | 34 | 1,5 |
| 2012 | 67 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ | 200/10/5 | 4,9 | 6,4 | 14,8 | 140 | 13,4 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 151 | 3,2 | 5,1 | 21,4 | 144 | 10,3 |
| 2012 | 249 | РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ | 70 | 11,4 | 4,5 | 2 | 95 | 0,1 |
| 2012 | 376 | КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ | 180 | | | 11,6 | 47 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,6 | 80 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 30 | 2,3 | 0,2 | 14,8 | 70 | 0 |
| Итого | | | 725 | 25 | 18,8 | 83,8 | 610 | 25,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2013 | 2 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ | 50 | 5,6 | 9,2 | 14,5 | 164 | 0 |
| 2012 | 392 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/10 | 0,1 | | 9,9 | 40 | 0,02 |
| Итого | | | 240 | 5,7 | 9,2 | 24,4 | 204 | 0,02 |
| Всего | | | | 38,7 | 36,6 | 170,4 | 1173 | 26,14 |

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.