

Утверждаю

Заведующая



# МЕНЮ

14 декабря 2022 г.

## Ясли 10 часов

Сборник рецептов	№ 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 ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,9	5,3	21,1	154	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,2	1,4	24,2	119	0
<b>Итого</b>			<b>335</b>	<b>8,2</b>	<b>6,7</b>	<b>50,3</b>	<b>293</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>								
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	8,3	109	0,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115	8,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,3	14,9	72	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,8	0,1	11,7	55	0
<b>Итого</b>			<b>588</b>	<b>23,7</b>	<b>13,7</b>	<b>78,7</b>	<b>535</b>	<b>14,1</b>
<b>Полдник</b>								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	4,6	3,9	14,7	113	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9	61	0,4
<b>Итого</b>			<b>229</b>	<b>11,7</b>	<b>10,2</b>	<b>24</b>	<b>235</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>43,6</b>	<b>30,6</b>	<b>153</b>	<b>1063</b>	<b>15,21</b>

Медсестра

*Ускова*

Ускова Л.В.

Повар

*Локтионова*

Локтионова Н.Ю.

Утверждаю

Заведующая

МБДОУ ДО "Детский сад № 10" р.п. Башмаково  
Свечникова Н.В.



# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,6	7,1	27,7	202	0,8
2008	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
		СУХАРИК ВАНИЛЬНЫЙ	30	3,2	1,4	24,2	119	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>9,9</b>	<b>8,5</b>	<b>61,8</b>	<b>361</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
2008	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	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	11,1	145	1,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,2	5,1	21,4	144	10,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	14,1	67	0
<b>Итого</b>			<b>748</b>	<b>29,7</b>	<b>18,3</b>	<b>97,1</b>	<b>673</b>	<b>18,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	39	4,6	3,9	14,7	113	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,7	2,1	13,7	85	0,5
<b>Итого</b>			<b>259</b>	<b>12,2</b>	<b>10,5</b>	<b>28,7</b>	<b>259</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>51,8</b>	<b>37,3</b>	<b>187,6</b>	<b>1293</b>	<b>20,32</b>

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.