

## МЕНЮ

15 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,8	5,9	18	146	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	2,2	5	14,6	113	0
<b>Итого</b>			<b>339</b>	<b>7,1</b>	<b>10,9</b>	<b>37,6</b>	<b>279</b>	<b>0,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>10,3</b>	<b>47</b>	<b>5</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	3,6	9,7	92	9,6
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	121	4,5	4,4	28,7	173	0
2013	128	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	60	11,7	4,1	5,1	103	0,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,2	0,2	14,3	67	0
<b>Итого</b>			<b>594</b>	<b>26,8</b>	<b>15,8</b>	<b>77</b>	<b>557</b>	<b>12,3</b>
<b>Полдник</b>								
2017	266	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	75	7,4	10,1	17,6	357	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>7,5</b>	<b>10,1</b>	<b>22,6</b>	<b>377</b>	<b>0,11</b>
<b>Всего</b>				<b>41,8</b>	<b>37,1</b>	<b>147,5</b>	<b>1260</b>	<b>18,02</b>

Медсестра *Ускова* Ускова Л.В.

Повар *Локтионова* Локтионова Н.Ю.



Утверждаю

Заведующая

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаково  
(Свечникова Н.В.)



# МЕНЮ

15 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	6,5	7,9	23,7	193	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	14,6	113	0
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>8,8</b>	<b>12,9</b>	<b>48,2</b>	<b>346</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	4,1	12,4	111	12
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	151	5,6	5,6	35,9	216	0
2013	128	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	15,6	5,7	7,1	142	0,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,4	19,3	93	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	34	2,6	0,2	17,1	81	0
<b>Итого</b>			<b>756</b>	<b>34,2</b>	<b>22,1</b>	<b>96,5</b>	<b>725</b>	<b>17,2</b>
<b>Полдник</b>								
2017	266	ВАТРУШКА КОРОЛЕВСКАЯ	94	9,4	12,6	22,1	446	0,1
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
<b>Итого</b>			<b>284</b>	<b>9,5</b>	<b>12,6</b>	<b>32</b>	<b>486</b>	<b>0,12</b>
<b>Всего</b>				<b>52,5</b>	<b>47,6</b>	<b>176,7</b>	<b>1557</b>	<b>18,14</b>

Медсестра

*Ускова*

Ускова Л.В.

Повар

*Локтионова*

Локтионова Н.Ю