

Утверждаю



Заведую

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

# МЕНЮ

20 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,9	6	18,1	148	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,8	4	16	119	0,1
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>9,8</b>	<b>10</b>	<b>39,1</b>	<b>287</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	3,5	10,5	92	7,6
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	144	10,1	7,2	14,2	163	7,1
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	25	1,9	0,2	12,7	60	0
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>22,7</b>	<b>15,5</b>	<b>64,1</b>	<b>489</b>	<b>15,9</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>38,3</b>	<b>28,3</b>	<b>167,5</b>	<b>1081</b>	<b>19,72</b>

Медсестра Ускова Ускова Л.В.

Повар Локтионова Локтионова Н.Ю.

Утверждаю

Заведую



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

# МЕНЮ

20 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	6,7	8,1	23,9	195	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	42	4,8	4	16	119	0,1
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11,6</b>	<b>12,1</b>	<b>49,8</b>	<b>354</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	6,3	13,5	133	10,1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	221	13,9	16,8	20,8	290	10,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
- 2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,2	72	0
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>30,5</b>	<b>30,8</b>	<b>79,9</b>	<b>724</b>	<b>22,9</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>250</b>	<b>4,6</b>	<b>2,4</b>	<b>53,4</b>	<b>252</b>	<b>0,02</b>
<b>Всего</b>				<b>46,7</b>	<b>45,3</b>	<b>183,1</b>	<b>1330</b>	<b>23,64</b>

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.