

Утверждаю

Заведующий

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаков

Свечникова Н.В. /Свечникова Н.В.

МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,5	5,4	22,9	159	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			335	6,9	8,3	50,2	304	0,61
II Завтрак								
2008		СОК ФРУКТОВЫЙ	200					0
Итого			200					0
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	40	0,7	1,6	3,1	30	1,6
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150/10	5,9	3,4	17	122	3,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	121	2,4	4,1	17,1	115	8,3
2013	128	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	61	11,7	4,1	5,5	105	0,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	150					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,1	0,2	13,8	65	0
Итого			599	25,4	13,7	72,9	516	13,9
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	6,4	8,2	2,6	110	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	151	2,4	2	10,5	70	0,4
2008		БАТОН	32	2,4	1	15,9	82	0
Итого			274	11,2	11,2	29	262	0,7
Всего				43,5	33,2	152,1	1082	15,21

Медсестра

Ускова

Ускова Л.В.

Повар

Локтионова

Локтионова Н.Ю

Утверждаю

Заведую

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

МЕНЮ

21 декабря 2022 г.

Сад 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		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,9	7,1	29,8	208	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			420	8,3	10	62	373	0,82
Обед								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	60	1,1	2,3	4,6	44	2,3
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200/10	7,1	4,6	25,2	172	6,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	151	3,2	5,1	21,4	144	10,3
2013	128	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	71	15,7	5,7	7,7	145	0,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,4	18,7	90	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,5	0,2	16,6	78	0
Итого			749	32,5	18,3	94,2	673	19,3
Полдник								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	6,4	8,2	2,6	110	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	181	2,9	2,4	12,5	84	0,5
2008		БАТОН	32	2,4	1	15,9	82	0
Итого			304	11,7	11,6	31	276	0,8
Всего				52,5	39,9	187,2	1322	20,92

Медсестра

Ускова Л.В.

Ускова Л.В.

Повар

Локтионова Н.Ю.

Локтионова Н.Ю.