

Утверждаю



Заведую

МБДОУ ДС Солнышко р.п. Башмак
Свечникова Н.

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,2	5,6	22,1	161	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2008		ВАФЛЯ	26	0,7	0,9	20	91	0
Итого			331	6	6,5	47,1	272	0,61
II Завтрак								
2008	442	ЯБЛОКИ	208	0,8	0,8	20,4	98	20,8
Итого			208	0,8	0,8	20,4	98	20,8
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕННЫМИ	45	0,6	2,3	2,7	35	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,7	3,7	9,7	94	9,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	4,1	17,1	115	8,3
2012	249	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	60	9,8	3,7	1,8	81	0,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			10,7	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	36	2,4	0,3	15,2	73	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	32	2,4	0,2	16	75	0
Итого			608	22,3	14,3	73,2	516	19,6
Полдник								
2013	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	43	2,1	4,9	13,9	108	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
Итого			198	2,2	4,9	18,9	128	0,01
Всего				31,3	26,5	159,6	1014	41,02

Медсестра

Ускова

Ускова Л.В.

Повар

Локтионова Н.Ю

Утверждаю



Заведую

МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмак

/Свечникова Н.

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	200	7	7,5	28,9	211	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
2008		ВАФЛЯ	26	0,7	0,9	20	91	0
Итого			416	7,8	8,4	58,8	342	0,82
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ, СОЛЕНЫМИ	45	0,6	2,3	2,7	35	1,6
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/10/5	5,5	4,3	14,9	124	13,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	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	41	2,7	0,4	17,3	83	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	38	2,9	0,2	19,2	91	0
Итого			739	26,3	16,8	89,1	619	25,3
Полдник								
2013	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	49	5,5	9,2	13,9	161	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
Итого			239	5,6	9,2	23,8	201	0,02
Всего				39,7	34,4	171,7	1162	26,14



Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.