

Утверждаю

Заведующая  
МБДОУ ДС "Солнышко" р.п. Башмаково  
Свечникова Н.В.**МЕНЮ**  
7 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,6	5,4	22,9	159	0,6
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/5	0,1		5	20	0,01
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>7,9</b>	<b>46,5</b>	<b>283</b>	<b>0,61</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ГРУША	217	0,9	0,6	22,3	102	10,8
<b>Итого</b>			<b>217</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>22,3</b>	<b>102</b>	<b>10,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	41	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	60	11,7	4,1	5,4	105	0,3
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	162					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	34	2,2	0,3	14,3	69	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>608</b>	<b>25,2</b>	<b>13,7</b>	<b>72</b>	<b>512</b>	<b>13,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	6,4	8,2	2,7	110	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	151	2,5	2	10,6	72	0,4
2013		БАТОН	31	2,4	0,9	15,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>11,3</b>	<b>11,1</b>	<b>28,8</b>	<b>262</b>	<b>0,7</b>
<b>Всего</b>				<b>44</b>	<b>33,3</b>	<b>169,6</b>	<b>1159</b>	<b>26,01</b>

Медсестра Ускова Л.В.Повар Локтионова Н.Ю.



**МЕНЮ**  
 7 декабря 2022 г.

**Сад 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 РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,9	7,1	29,9	209	0,8
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,1		9,9	40	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,6	104	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>7,9</b>	<b>9,6</b>	<b>58,4</b>	<b>353</b>	<b>0,82</b>
<b>Обед</b>								
2012	34	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	62	1,1	2,3	4,7	45	2,4
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	7,5	144	0,4
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	195					0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	2,8	0,2	18,2	86	0
<b>Итого</b>			<b>764</b>	<b>32,5</b>	<b>18,2</b>	<b>93,4</b>	<b>670</b>	<b>19,4</b>
<b>Полдник</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	91	6,4	8,2	2,7	110	0,3
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	182	3	2,5	12,6	86	0,5
2008		БАТОН	31	2,4	0,9	15,5	80	0
<b>Итого</b>			<b>304</b>	<b>11,8</b>	<b>11,6</b>	<b>30,8</b>	<b>276</b>	<b>0,8</b>
<b>Всего</b>				<b>52,2</b>	<b>39,4</b>	<b>182,6</b>	<b>1299</b>	<b>21,02</b>

Медсестра Ускова Л.В.

Повар Локтионова Н.Ю.