

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.В./

МЕНЮ

4 августа 2022 г.

Сад 10,5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карт	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	6,2	6,5	28,1	196	0,8
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,6	1,2	8,8	52	0,2
Итого			439	9,1	17,8	45,9	380	1
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	6,2	6,4	30,4	206	3,7
2016	261	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	75	7	4,3	1,4	72	1
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			644	18,9	19,8	88,4	608	4,7
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,9	4,4	16,3	120	17,6
2008		ВАФЛИ	32	0,9	1	24,5	112	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ БОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			480	8,2	5,7	88	437	17,6
Всего				36,2	43,3	222,3	1425	23,3

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./**МЕНЮ**
4 августа 2022 г.

Ясли 10,5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,7	4,3	10,5	89	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2	1,7	7,9	55	0,3
Итого			328	8,4	11,4	37,6	289	0,9
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	150	4,7	5,3	23	162	2,7
2016	271	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,3	2,9	8,7	94	0,4
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	2,8	27,4	145	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			500	17,6	11,3	77,6	485	3,1
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,5	3,1	11,8	86	9,1
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			350	5,7	4,1	62,6	311	9,1
Всего				31,7	26,8	177,8	1085	13,1

Медицинская сестра

Волкова А.И.