

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Гварова В.Б./**МЕНЮ**  
5 августа 2022 г.

Если 10,5 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>								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,4	2,6	15,9	96	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>4,1</b>	<b>6,9</b>	<b>32,7</b>	<b>209</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/6	1,3	4,2	7,6	77	3,9
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,6	8,6	4,9	128	0,4
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,5	1,2	11,3	62	5,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	2	3	7,7	67	18,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>506</b>	<b>14,4</b>	<b>17,3</b>	<b>50</b>	<b>418</b>	<b>28,5</b>
<b>Полдник</b>								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,1	9,6	1,4	124	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>10,9</b>	<b>10</b>	<b>42,6</b>	<b>302</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>29,4</b>	<b>34,2</b>	<b>125,3</b>	<b>929</b>	<b>28,8</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.В./



# МЕНЮ

5 августа 2022 г.

Сад 10,5 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>								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	315	4,5	5	23,7	158	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,3	14,2	114	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>6,8</b>	<b>10,3</b>	<b>45,8</b>	<b>303</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,7	3,4	9,6	79	5
2002	18	КУРА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	65	19	19,2		249	0,8
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	80	2,1	2,7	12,1	80	5,7
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	65	1,6	1,1	6,7	44	14
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	34	2,2	0,3	14,4	69	0
<b>Итого</b>			<b>644</b>	<b>26,6</b>	<b>26,7</b>	<b>50,6</b>	<b>552</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	10,2	17,5	2,2	207	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,4	0,3	38,8	172	0
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>13,6</b>	<b>17,8</b>	<b>48,9</b>	<b>410</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>			<b>47</b>	<b>54,8</b>	<b>145,3</b>	<b>1265</b>	<b>26,2</b>	

Медицинская сестра

*Ву*

Волкова А.И.

*Воробьев Олег*