

Утверждаю



Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

8 августа 2022 г.

Сад 10,5 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2007 | | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/5 | 5,3 | 8 | 39,5 | 252 | 0,2 |
| 2016 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 1,3 | 10,1 | 9 | 132 | 0 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180/8 | | | 7,9 | 31 | 0 |
| Итого | | | 429 | 6,6 | 18,1 | 56,4 | 415 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 81 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 1,9 | 3,6 | 12,2 | 92 | 4,7 |
| 2016 | 299 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ | 70 | 20 | 22,1 | 19,7 | 358 | 1 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,1 | 4 | 32,8 | 179 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,4 | 2,9 | 3,5 | 42 | 0,9 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 36 | 2,4 | 0,3 | 15,4 | 74 | 0 |
| Итого | | | 686 | 27,8 | 32,9 | 91,4 | 776 | 6,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 3,8 | 6,1 | 18,9 | 147 | 0,4 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 50 | 3,9 | 5,5 | 25,3 | 174 | 0,1 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 7,9 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 40 | 3,4 | 0,3 | 39,3 | 174 | 0 |
| Итого | | | 490 | 11,1 | 11,9 | 91,4 | 526 | 0,5 |
| Всего | | | | 45,5 | 62,9 | 239,2 | 1717 | 7,3 |

Медицинская сестра _____

Воробьева О.Н.



МЕНЮ

8 августа 2022 г.

Если 10,5 часов

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамины С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2007 | | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/3 | 3,9 | 5,3 | 29,3 | 181 | 0,1 |
| 2016 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,6 | 4,3 | 9,8 | 85 | 0 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 7,2 | 29 | 0 |
| Итого | | | 358 | 5,7 | 9,6 | 46,3 | 295 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 81 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 2,8 | 5,6 | 9,6 | 105 | 3,7 |
| 2016 | 299 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ | 60 | 18,2 | 18,7 | 16,7 | 307 | 0,9 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,3 | 5,1 | 28,5 | 185 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0,2 | 1,8 | 2 | 25 | 0,6 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| Итого | | | 530 | 29,5 | 31,5 | 75,3 | 706 | 5,2 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 2,7 | 4,5 | 11,3 | 97 | 0,3 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 50 | 3,8 | 4,9 | 25,1 | 166 | 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 |
| Итого | | | 380 | 9,3 | 9,8 | 77,6 | 441 | 0,4 |
| Всего | | | | 44,5 | 50,9 | 199,2 | 1442 | 5,7 |

Медицинская сестра _____

Воробьева О.Н.