

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

# МЕНЮ

9 августа 2022 г.

Ясли 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	3,6	4,3	13,3	105	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3		7,3	30	0
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>5,5</b>	<b>8,6</b>	<b>30,4</b>	<b>220</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,2	5,6	9,6	104	8,8
2016	294	БЕФСТРОГАНОВ	40/20	17,3	18,5	2,7	246	1,3
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,6	2,4	19,5	109	9,6
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>25,1</b>	<b>26,8</b>	<b>50,3</b>	<b>543</b>	<b>19,7</b>
<b>Полдник</b>								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	18	11,4	13,8	231	0,3
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>20,6</b>	<b>11,7</b>	<b>54,9</b>	<b>408</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>51,2</b>	<b>47,1</b>	<b>135,6</b>	<b>1171</b>	<b>20,3</b>

Медицинская сестра

Воробьева О.Н.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

## МЕНЮ

9 августа 2022 г.

Сад 10,5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,8	4,9	17,9	135	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		8,4	35	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>6,4</b>	<b>15</b>	<b>35,3</b>	<b>302</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,8	4,9	12,1	111	11,4
2016	294	БЕФСТРОГАНОВ	50/25	17,9	21,4	4,3	280	1,4
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,6	4,5	18,4	125	9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
<b>Итого</b>			<b>645</b>	<b>26,9</b>	<b>31,1</b>	<b>59,4</b>	<b>628</b>	<b>21,8</b>
<b>Полдник</b>								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	145	20,5	13,2	14,2	263	0,3
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,4	34	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,4	0,3	38,6	171	0
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>23,9</b>	<b>13,5</b>	<b>69,1</b>	<b>499</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>59,6</b>	<b>163,8</b>	<b>1429</b>	<b>22,5</b>

Медицинская сестра

Воробьева О.Н.