

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
/Уварова В.Б./**МЕНЮ**  
10 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		
<b>Завтрак</b>								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,1	3,9	13,4	102	0,2
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>5,7</b>	<b>8,3</b>	<b>36,2</b>	<b>244</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,6	3,5	6,5	71	5
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,2	3,5	10,3	114	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>507</b>	<b>17,4</b>	<b>10,1</b>	<b>62,7</b>	<b>414</b>	<b>5,1</b>
<b>Полдник</b>								
1991	37	ГОРОШНИЦА	150	3,1	5,4	20,3	141	5
1990	8	БУЛОЧКА ВИТАЯ	60	4,3	4,7	33	191	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>9,3</b>	<b>10,4</b>	<b>86,3</b>	<b>472</b>	<b>5</b>
<b>Итого</b>				<b>32,4</b>	<b>28,8</b>	<b>185,2</b>	<b>1130</b>	<b>10,3</b>

Медицинская сестра

Воробьева О.Н.

Утверждаю



# МЕНЮ

10 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>								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4	5	17,4	130	0,3
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,6	116	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>6,7</b>	<b>10,3</b>	<b>39,4</b>	<b>277</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,2	5,8	8	100	6,5
2007	29	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	45	7,4	3	2,7	67	0,9
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2016	394	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>615</b>	<b>16,3</b>	<b>18</b>	<b>67,8</b>	<b>500</b>	<b>7,4</b>
<b>Полдник</b>								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
1990	8	БУЛОЧКА ВИТАЯ	60	4,3	4,7	33	191	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,5	175	0
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>11,8</b>	<b>12,2</b>	<b>107,4</b>	<b>585</b>	<b>6,65</b>
<b>Итого всего</b>				<b>34,8</b>	<b>40,5</b>	<b>214,6</b>	<b>1362</b>	<b>14,35</b>

Медицинская сестра

Воробьева О.Н.