

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Суварова В.Б./



МЕНЮ

11 июля 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								
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	9,3	104	3,6
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	0,5	2,9	2,2	37	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	29,8	32,6	75,2	717	5,1
Полдник								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	3,2	4,9	12,3	107	0,4
2008	453	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,7	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	9,7	10,2	78,6	451	0,5
Всего				45,2	52,4	200,1	1463	5,7

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
 Детский сад № 62
 /Уварова В.Б./

МЕНЮ
 11 июля 2022 г.
 Сад 10,5 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,3	8	39,6	253	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	56,5	416	0,2
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,1	3,5	13,4	97	5,4
2016	299	ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ	70	19,7	22,1	17,1	346	1
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	32,8	179	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			689	28,4	34,8	91,4	794	7,4
Полдник								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,2	6,4	19,5	153	0,5
2008	453	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	50	3,8	5,4	25,3	173	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	11,4	12,1	92	531	0,6
Всего				46,4	65	239,9	1741	8,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.