

Утверждаю

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

11 августа 2022 г.

Если 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	2,6	3,3	16,2	105	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,2	1,8	9,4	62	0,3
Итого			327	6,4	9,4	35,4	252	0,6
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	1,7	2,5	4,1	46	6,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	13,7	17,6	4,9	233	0,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,5	2,4	14,8	97	26,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	31	2,1	0,3	13,2	63	0
Итого			501	21	22,8	42,8	462	34,1
Полдник								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	3,2	4,3	16,9	119	0,3
2005	23	КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	70	4,1	6,8	36,1	220	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	26	2,3	0,2	25,9	115	0
Итого			399	9,8	11,4	90,6	501	0,4
Всего				37,2	43,6	168,8	1215	35,1

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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

11 августа 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	3,5	4,3	21,8	141	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	200	2	1,7	8,8	59	0,3
Итого			439	6,8	16,1	39,6	332	0,7
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПНОЙ)	200	2,3	3,3	5,4	61	8,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	17,3	22	5,8	290	0,7
2016	354	КАГУСТА ТУШЕНАЯ	130	3,1	5,4	12,5	113	27,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			629	25,3	31	48,1	575	37
Полдник								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,9	6,2	27,6	190	0,7
2005	23	КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	70	4,1	6,8	36,1	220	0,1
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			493	11,7	13,2	91,3	528	0,8
Всего				43,8	60,3	179	1435	38,5

Медицинская сестра

Волкова А.И.