

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
 13 июля 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	4	4,7	14,3	116	0,4
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>5,9</b>	<b>9</b>	<b>31,4</b>	<b>231</b>	<b>0,4</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	17,6	16,2	2,7	227	0,6
2016	340	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,7	2,4	19,7	112	9,7
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>25,5</b>	<b>24,5</b>	<b>50,5</b>	<b>527</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	18,3	11,6	14,2	237	0,4
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>20,9</b>	<b>11,9</b>	<b>55,3</b>	<b>414</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>52,3</b>	<b>45,4</b>	<b>137,2</b>	<b>1172</b>	<b>19,9</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

13 июля 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>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	8,8	9,2	34,7	257	1,29
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		8,3	34	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>10,4</b>	<b>19,3</b>	<b>52</b>	<b>423</b>	<b>1,29</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,8	12,3	126	11,3
2016	294	БЕФСТРОГАНОВ	50/25	18,1	18,8	4,2	258	0,7
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,3	125	8,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,6	85	0
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>27,6</b>	<b>29,6</b>	<b>60,1</b>	<b>625</b>	<b>20,9</b>
<b>Полдник</b>								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	165	24,1	15,4	15	299	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,3	33	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
<b>Итого</b>			<b>465</b>	<b>27,5</b>	<b>15,7</b>	<b>70,4</b>	<b>537</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>65,5</b>	<b>64,6</b>	<b>182,5</b>	<b>1585</b>	<b>22,59</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.