

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,2	3,8	17,5	118	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,8	2,3	10,6	75	0,4
Итого			327	7,6	10,4	37,9	278	0,8
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	100	3,1	2,4	12,8	87	26,3
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			480	20,5	22,8	40,3	450	33,5
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	200	12,2	13,4	2	177	0,2
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	15	13,8	43,2	355	0,2
Всего				43,1	47	121,4	1083	34,5

Медицинская сестра

Волкова А.И.

