

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./**МЕНЮ**
15 августа 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								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,9	5,3	29	180	0,1
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	175			5,9	24	0
Итого			353	5,5	9,6	44,7	289	0,1
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,4	2,4	5,6	52	7,4
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	17,2	15,3	1,1	211	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,9	4,8	24,8	158	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			497	24,5	22,8	50	505	7,8
Полдник								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,6	14,9	118	0,4
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,2	3,8	30,8	173	0,1
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
Итого			392	10	8,7	78,7	431	0,5
Всего				40	41,1	173,4	1225	8,4

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./**МЕНЮ**
15 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								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,2	7,9	38,2	246	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	6,5	18	55,1	409	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	7,8	85	10,2
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50/50	19,3	18,6	3	257	1,1
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	7,9	30,7	214	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	36	2,4	0,3	15,4	74	0
Итого			666	28,3	31,6	64,7	661	11,3
Полдник								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,3	6,1	19,8	156	0,6
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	6	30,8	195	0,1
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	19	1,6	0,2	18,5	82	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
Итого			474	11,4	12,3	77	464	0,7
Всего				46,2	61,9	196,8	1534	12,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.