

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 августа 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	2,7	4	16,1	111	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			348	4,4	8,3	32,3	222	0,3
Обед								
2016	110	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,7	2,1	11,1	72	8,3
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	19,6	19,9	4,9	277	0,9
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
Итого			490	26	24,7	54,2	545	18,9
Полдник								
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	3,1	35,9	194	0
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	1,3	2,4	3	39	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			350	8,8	5,8	70,3	367	0
Всего				39,2	38,8	156,8	1134	19,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./



МЕНЮ
17 августа 2022 г.

Сад 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	200/3	3,2	4,1	21,4	136	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,2	1,7	12,7	75	0,4
Итого			439	6,7	15,9	43,1	343	0,7
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2	5,7	11,6	110	8,3
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	20,9	22,4	6	309	0,8
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,7	4,6	18,6	127	9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,9	76	0
Итого			637	28,1	33	59,9	653	18,1
Полдник								
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,6	7	35,9	229	0
2016	55	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	1,4	2,4	7,2	57	4,4
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,4	0,3	38,6	171	0
Итого			439	10,4	9,7	89,6	488	4,4
Всего				45,2	58,6	192,6	1484	23,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.