

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./



МЕНЮ

18 июля 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								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,9	5,3	28,9	179	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	44,6	288	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	173,3	1224	8,4

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

18 июля 2022 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ 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	8	38,7	249	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	18,1	55,6	412	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,3	8	80	10,3
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	19,4	18,6	3,3	258	1,2
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	40	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			665	28,7	31,2	66,9	665	11,5
Полдник								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,2	6	19,7	155	0,5
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,2	6	30,7	194	0,1
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	21	1,8	0,2	20,6	91	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
Итого			476	11,2	12,2	78,9	471	0,6
Всего				46,4	61,5	201,4	1548	12,3

Медицинская сестра _____

Волкова А.И.