

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
 21 июля 2022 г.

Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	3,2	4,4	17,1	122	0,4
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
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>4,9</b>	<b>8,7</b>	<b>33,3</b>	<b>233</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2016	110	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,8	2,1	11,9	76	8,5
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
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>26,1</b>	<b>24,7</b>	<b>55</b>	<b>549</b>	<b>19,1</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,8</b>	<b>5,8</b>	<b>70,3</b>	<b>367</b>	<b>0</b>
<b>Всего</b>				<b>39,8</b>	<b>39,2</b>	<b>158,6</b>	<b>1149</b>	<b>19,5</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Гуварова В.Б./



# МЕНЮ

21 июля 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		
<b>Завтрак</b>								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,5	5,1	23,4	159	0,6
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		9,4	38	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>6,1</b>	<b>15,2</b>	<b>41,8</b>	<b>329</b>	<b>0,6</b>
<b>Обед</b>								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,1	5,7	11,9	113	8,4
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	21,4	22,9	6,9	319	0,9
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	40	2,6	0,4	16,9	81	0
<b>Итого</b>			<b>640</b>	<b>28,8</b>	<b>33,6</b>	<b>62,1</b>	<b>671</b>	<b>18,3</b>
<b>Полдник</b>								
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	41	3,5	0,4	40,5	179	0
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>10,5</b>	<b>9,8</b>	<b>91,5</b>	<b>496</b>	<b>4,4</b>
<b>Всего</b>				<b>45,4</b>	<b>58,6</b>	<b>195,4</b>	<b>1496</b>	<b>23,3</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.