

Утверждаю

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



МЕНЮ
22 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	5,8	5,5	21,5	159	0,8
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,7	4,3	10,3	87	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	7,6	9,8	38,8	274	0,8
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/6	1,4	4,2	7,9	79	4
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,6	7,8	4,9	120	0,4
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	60	1,7	0,9	11,5	61	5,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	2,1	3	8,2	70	18,7
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			506	14,8	16,2	51	414	28,7
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9	10,4	2,7	140	0,3
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			330	11,8	10,8	43,9	318	0,3
Всего				34,2	36,8	133,7	1006	29,8

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

22 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	8	7,9	29,4	222	1,1
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,7	116	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	10,4	13,2	52	369	1,1
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	205	2,2	3,3	7,2	68	8,94
2002	18	КУРА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	70	19,9	20,1	0,1	260	0,8
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	65	1,7	0,6	11,5	57	5,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,6	1,1	6,9	45	14,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
Итого			637	27,9	25,4	49,2	537	29,44
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	9,7	8,9	3,3	132	0,3
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,4	40,2	178	0
Итого			381	13,2	9,3	51,4	341	0,3
Всего				51,5	47,9	152,6	1247	30,84

Медицинская сестра _____

Волкова А.И.