

Утверждаю

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



МЕНЮ

25 июля 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 | 29,3 | 181 | 0,1 |
| 2016 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,6 | 4,3 | 10,1 | 86 | 0 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 180 | 0,2 | | 7,2 | 29 | 0 |
| Итого | | | 358 | 5,7 | 9,6 | 46,6 | 296 | 0,1 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 81 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 150 | 2,9 | 5,6 | 9,9 | 107 | 3,8 |
| 2016 | 299 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ | 60 | 18,2 | 18,7 | 16,7 | 307 | 0,9 |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 110 | 6,3 | 5,1 | 28,5 | 185 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 30 | 0,5 | 2,9 | 2,2 | 37 | 0,6 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| Итого | | | 530 | 29,9 | 32,6 | 75,8 | 720 | 5,3 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 150 | 3,2 | 4,9 | 12,3 | 107 | 0,4 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 50 | 3,8 | 4,9 | 25,1 | 166 | 0,1 |
| 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 | | | 380 | 9,8 | 10,2 | 78,6 | 451 | 0,5 |
| Всего | | | | 45,4 | 52,4 | 201 | 1467 | 5,9 |

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ
25 июля 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 | 5,3 | 8 | 39,5 | 252 | 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 | 6,6 | 18,1 | 56,4 | 415 | 0,2 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2016 | 81 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ | 200 | 2 | 3,6 | 12,7 | 94 | 4,9 |
| 2016 | 299 | ШНИЦЕЛЬ РУБЛЕННЫЙ | 70 | 20,2 | 22,1 | 21,3 | 365 | 1 |
| 2008 | 323 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 130 | 3,1 | 4 | 32,8 | 179 | 0 |
| 2008 | 364 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364 | 50 | 0,9 | 4,9 | 3,6 | 61 | 1 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,6 | 80 | 0 |
| Итого | | | 689 | 28,8 | 34,9 | 94,8 | 810 | 6,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2016 | 100 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ | 200 | 4,4 | 6,6 | 19,9 | 157 | 0,5 |
| 2008 | 453 | ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ | 50 | 3,8 | 5,5 | 25,3 | 174 | 0,1 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 7,9 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 40 | 3,4 | 0,3 | 39,3 | 174 | 0 |
| Итого | | | 490 | 11,6 | 12,4 | 92,4 | 536 | 0,6 |
| Всего | | | | 47 | 65,4 | 243,6 | 1761 | 7,7 |

Медицинская сестра

Волкова А.И.