

Утверждаю

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



МЕНЮ
 27 июля 2022 г.

Ясли 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,6	14,9	118	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
Итого			347	6,5	9	37,7	260	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,7	3,5	6,9	73	5,1
2008	239	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,2	3,5	10,3	114	0,1
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	2,8	27,4	145	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			507	17,5	10,1	63,1	416	5,2
Полдник								
1991	37	ГОРОШНИЦА	150	3,1	5,4	20,3	141	5
1990	8	БУЛОЧКА ВИТАЯ	60	4	7,4	33,5	216	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			400	9	13,1	86,8	497	5
Всего				33	32,2	187,6	1173	10,6

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./**МЕНЮ**
27 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 ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,3	6,1	19,7	155	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15	118	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	8,1	11,4	42,1	304	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,4	6,6	8,5	113	6,6
2008	234	РЫБА ЖАРЕНАЯ С ЛУКОМ	60/15	12,8	5,6	5,1	123	1,4
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			647	22,1	21,4	71,4	572	8
Полдник								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
1990	8	БУЛОЧКА ВИТАЯ	60	4	7,4	33,5	216	0
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
Итого			501	11,6	15	108,9	614	6,65
Всего				41,8	47,8	222,4	1490	15,15

Медицинская сестра

Волкова А.И.