

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./



МЕНЮ

29 августа 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
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150/7	0,2	0,1	12,2	49	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			504	24,7	22,9	56,4	531	7,8
Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,9	6,2	24,3	177	0,2
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,2	3,8	30,8	174	0,1
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	23	2	0,2	22,8	101	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
Итого			398	12,3	10,3	91,2	505	0,3
Всего				42,5	42,8	192,2	1324	8,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ
29 августа 2022 г.
Сад 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	200/5	5,2	7,9	38,1	245	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	55	408	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,7	7,9	84	10,2
2016	293	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	45/50	18,2	17,5	3,1	244	1,1
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	7,9	30,7	214	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200/7	0,2	0,1	16,2	65	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			671	27,5	30,5	74,6	687	11,3
Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,5	4,8	17,4	131	0,3
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,5	6	30,8	195	0,1
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
Итого			473	10,7	11	75,8	444	0,4
Всего				44,7	59,5	205,4	1539	11,9

Медицинская сестра

Волкова А.И.