

Утверждаю

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

МЕНЮ
30 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3	4	15,1	108	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,5	0,8	19,1	89	0,2
Итого			328	6,1	9,1	44	282	0,5
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,1	12,7	116	11,6
2016	328	СУФЛЕ МЯСНОЕ С РИСОМ	150/5	21,5	27,4	14,1	390	1,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			535	27,4	32,8	45,3	590	12,7
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,4	14,6	19,6	286	0,3
2002	11	СОУС ИЗ КИСЕЛЯ	50	0,1	0,1	27,9	113	1
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,5	2,1	9,9	70	0,4
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			375	23,1	17	82	578	1,7
Всего				56,6	58,9	171,3	1450	14,9

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 августа 2022 г.

Сад 10,5 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/3	4,1	4,5	20,1	138	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,3	1,3	25,9	124	0,3
Итого			439	7,7	15,9	55	394	0,7
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,1	12,7	116	11,6
2016	328	СУФЛЕ МЯСНОЕ С РИСОМ	200/5	24	30,3	17,8	442	1,2
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			642	30,4	35,7	54,1	665	12,8
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	145	21,6	17,5	20,5	329	0,4
2002	11	СОУС ИЗ КИСЕЛЯ	50	0,1	0,1	27,9	113	1
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,4	0,3	38,8	172	0
Итого			434	25,1	17,9	95,1	645	1,4
Всего			63,2	69,5	204,2	1704	14,9	

Медицинская сестра

Волкова А.И.