

Утверждаю

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



МЕНЮ
 1 сентября 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	2,9	3,7	22,7	135	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	75	1,7	1,3	10,3	59	0,3
			314	5,9	15,1	42	326	0,5
Итого								
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	7,9	8,6	30,8	236	4
2007	29	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	65	11,1	2,3	10,2	105	0,4
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	38	2,5	0,3	15,9	77	0
			633	24,6	20	97	669	4,4
Итого								
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,3	4,3	15,1	113	11,9
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
			473	7,4	5,4	81,6	407	11,9
Итого								
				37,9	40,5	220,6	1402	16,8
Всего								

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

1 сентября 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	3,4	4,3	17,1	121	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,4	2	9,3	66	0,4
Итого			328	7,4	10,6	36,2	272	0,8
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	150	4,8	6	23,2	172	2,8
2016	271	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	55	7,6	2,9	8,7	91	0,4
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			495	17	12	77,8	492	3,2
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	155	2,3	2,7	12,1	84	9,3
2008		ВАФЛИ	12	0,3	0,4	9,5	44	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	0,4	0,4	6,5	32	0,1
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			347	5,6	3,8	57,6	291	9,4
Всего				30	26,4	171,6	1055	13,4

Медицинская сестра

Волкова А.И.