

Утверждаю

Заведующий  
 Детский сад № 62  
 Луварова В.Б./



**МЕНЮ**  
 2 сентября 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2016             | 199           | КАША ЯЧНЕВАЯ  | 150/2      | 2,4               | 2,6         | 16,1         | 97                            | 0,2           |
| 2016             | 1             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 20/5       | 1,6               | 4,3         | 9,8          | 85                            | 0             |
| 2008             | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180        | 0,1               |             | 7            | 28                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>357</b> | <b>4,1</b>        | <b>6,9</b>  | <b>32,9</b>  | <b>210</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 22            | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ  | 150/6      | 1,1               | 3           | 7,6          | 63                            | 4             |
| 2016             | 322           | КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ  | 50         | 7,2               | 8,3         | 4,3          | 121                           | 0,3           |
| 2016             | 339           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 60         | 1,4               | 1,1         | 11,1         | 60                            | 5,6           |
| 2016             | 354           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 60         | 2,1               | 3           | 8,1          | 70                            | 18,8          |
| 2016             | 394           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                       | 150        |                   |             | 5,8          | 23                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ  | 30         | 2                 | 0,3         | 12,7         | 61                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>506</b> | <b>13,8</b>       | <b>15,7</b> | <b>49,6</b>  | <b>398</b>                    | <b>28,7</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 328           | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"   | 155        | 3,3               | 3,7         | 23,2         | 140                           | 0,2           |
| 2005             | 23            | КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ  | 70         | 4,3               | 7           | 35,4         | 220                           | 0             |
| 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             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>405</b> | <b>10,4</b>       | <b>11,1</b> | <b>99,8</b>  | <b>538</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>28,3</b>       | <b>33,7</b> | <b>182,3</b> | <b>1146</b>                   | <b>29,1</b>   |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Волкова А.И.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
2 сентября 2022 г.  
Сад 10,5 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
|                  |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Углеводы, г  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2016             | 199           | КАША ЯЧНЕВАЯ  | 200        | 2,8               | 3,5         | 20,9         | 126                           | 0,2           |
| 2016             | 3             | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ  | 30/6       | 2,4               | 5,3         | 14,7         | 116                           | 0             |
| 2016             | 411           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 180/8      |                   |             | 7,9          | 31                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>424</b> | <b>5,2</b>        | <b>8,8</b>  | <b>43,5</b>  | <b>273</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Обед</b>      |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 22            | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ  | 200        | 1,6               | 2,3         | 9,8          | 67                            | 5,2           |
| 2002             | 18            | КУРА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ  | 55         | 14,9              | 15,1        |              | 195                           | 0,6           |
| 2016             | 339           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 65         | 1,4               | 2,1         | 11           | 69                            | 5,6           |
| 2016             | 354           | КАПУСТА ТУШЕНАЯ   | 65         | 1,7               | 1,1         | 7,1          | 46                            | 14,2          |
| 2016             | 394           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                       | 200        |                   |             | 7,8          | 31                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ  | 38         | 2,5               | 0,3         | 16,1         | 77                            | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>623</b> | <b>22,1</b>       | <b>20,9</b> | <b>51,8</b>  | <b>485</b>                    | <b>25,6</b>   |
| <b>Полдник</b>   |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008             | 328           | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"   | 200        | 3,5               | 4,6         | 24,9         | 155                           | 0,2           |
| 2005             | 23            | КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ  | 70         | 4,2               | 6,9         | 35,4         | 218                           | 0             |
| 2016             | 411           | ЧАЙ С САХАРОМ   | 200        |                   |             | 7,9          | 31                            | 0             |
| 2008             |               | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 39         | 3,3               | 0,3         | 38           | 168                           | 0             |
| <b>Итого</b>     |               |   | <b>509</b> | <b>11</b>         | <b>11,8</b> | <b>106,2</b> | <b>572</b>                    | <b>0,2</b>    |
| <b>Всего</b>     |               |   |            | <b>38,3</b>       | <b>41,5</b> | <b>201,5</b> | <b>1330</b>                   | <b>26</b>     |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Волкова А.И.