

Утверждаю

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

МЕНЮ
 8 сентября 2022 г.

Ясли 10,5 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	2,8	3,6	16,8	111	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	416	КАКАО С МОЛОКОМ	135	1,7	1,5	9,6	59	0,3
Итого			312	6,1	9,4	36,2	255	0,6
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	1,7	2,5	4,1	46	6,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	13,7	17,6	4,9	233	0,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,5	2,4	14,8	97	26,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			500	20,9	22,8	42,3	460	34,1
Полдник								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	3,9	4,7	18	130	0,4
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
Итого			333	6,7	5,1	59,2	308	0,4
Всего				33,7	37,3	137,7	1023	35,1

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ
 8 сентября 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	3,8	4,6	22,4	147	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	185	1,6	1,4	8,4	53	0,3
Итого			424	6,7	16,1	39,8	332	0,7
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	2,3	3,3	5,4	61	8,8
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	17,3	22	5,8	290	0,7
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,1	5,4	12,7	114	27,8
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,4	0,3	15,6	75	0
Итого			622	25,1	31	47,3	571	37,3
Полдник								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,8	6,1	27,4	189	0,7
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			423	7,5	6,3	55	307	0,7
Всего				39,3	53,4	142,1	1210	38,7

Медицинская сестра

Волкова А.И.