Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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		
Завтрак								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,1	4,9	18,3	135	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008		КАКАО НА МОЛОКЕ	180	4,7	4	13	107	0,8
Итого			**358**	**10,4**	**13,2**	**41,1**	**327**	**1,3**
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	150	4,6	5,3	22,9	161	2,8
2016	271	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	8,3	2,9	8,8	94	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			**500**	**17,5**	**11,3**	**77,6**	**484**	**3,2**
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	1,5	2,5	9	65	8,5
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15,5	71	0
2016	413	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,5	1,3	8,1	50	0,3
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**350**	**6,2**	**4,8**	**62,1**	**317**	**8,8**
Всего				**34,1**	**29,3**	**180,8**	**1128**	**13,3**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	4,7	5,2	25,8	170	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008		КАКАО С МОЛОКОМ	200	1,7	1,4	9,2	55	0,3
Итого			**439**	**7,7**	**16,7**	**44**	**357**	**0,8**
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	7,7	8	30,2	226	3,8
2007	29	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11,7	2,3	10,3	108	0,5
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	16,1	77	0
Итого			**638**	**25**	**19,4**	**96,7**	**662**	**4,3**
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	200	2,4	3,5	13,8	97	11,8
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
Итого			**473**	**6,5**	**4,6**	**80,3**	**391**	**11,8**
Всего				**39,2**	**40,7**	**221**	**1410**	**16,9**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,