

Утверждаю

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

МЕНЮ
16 сентября 2022г.
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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2,7	3,4	20,7	124	0,2
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,8	117	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	5,1	8,7	43,4	272	0,2
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	1,8	3,9	10	88	5,1
2002	18	КУРА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	45	13,4	13,5		175	0,6
2016	339	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	65	1,7	2,4	11,5	74	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	36	2,4	0,3	15,3	74	0
Итого			611	21	21,2	51,7	488	25,5
Полдник								
2008	328	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	6,1	6,8	29,2	203	0,6
2005	23	КРЕНДЕЛЬ С САХАРОМ	70	4,6	7,2	35,4	223	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,5	0,3	39,7	176	0
Итого			510	14,2	14,3	112,2	633	0,6
Всего				40,3	44,2	207,3	1393	26,3

Медицинская сестра  Волкова А.И.