Утверждаю

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

# МЕНЮ

**14 мая 2025 г.**

## Ясли с 1 до 3-х лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2007 | | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 150/2 | 3,9 | 4,6 | 14,9 | 118 | 0,4 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/5 | 2,4 | 4,4 | 14,7 | 109 | 0 |
| 2016 | 414 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 160 | 0,2 | | 8,1 | 33 | 0 |
| **Итого** | | | **347** | **6,5** | **9** | **37,7** | **260** | **0,4** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2002 | 5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 150/7 | 2,7 | 3,5 | 6,9 | 73 | 5,1 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 43 | 7,7 | 3 | 4,3 | 76 | 0,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 100 | 2 | 4,7 | 14,3 | 109 | 7 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| **Итого** | | | **480** | **14,4** | **11,5** | **44** | **342** | **12,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 130 | 12,6 | 20,8 | 2,4 | 247 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 170 | 0,2 | 0,1 | 13,3 | 53 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| **Итого** | | | **340** | **16** | **23,1** | **50,3** | **470** | **0** |
| **Всего** | | | | **36,9** | **43,6** | **132** | **1072** | **12,4** |

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**14 мая 2025 г.**

## Сад с 3-х до 7 лет

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | |
| 2007 | | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ | 200/5 | 5,3 | 6,1 | 19,8 | 156 | 0,6 |
| 2016 | 3 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 2,5 | 5,3 | 15,2 | 119 | 0 |
| 2008 | 432 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 200 | 0,3 | | 7,4 | 31 | 0 |
| **Итого** | | | **441** | **8,1** | **11,4** | **42,4** | **306** | **0,6** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2002 | 5 | СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ | 200 | 3,6 | 7 | 11 | 124 | 7,9 |
| 2008 | 241 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ | 50 | 9,6 | 4,3 | 6,5 | 103 | 0,3 |
| 2008 | 335 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ | 125 | 2,6 | 4,5 | 17 | 118 | 4,18 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 41 | 2,7 | 0,4 | 17,5 | 84 | 0 |
| **Итого** | | | **616** | **18,5** | **16,2** | **59,8** | **460** | **12,38** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2008 | 214 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ | 135 | 13 | 21,5 | 2,5 | 256 | 0 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 42 | 3,1 | 4,1 | 30,9 | 173 | 0 |
| 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** | | | **397** | **17,8** | **25,8** | **61** | **547** | **0** |
| **Всего** | | | | **44,4** | **53,4** | **163,2** | **1313** | **12** |

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,