Утверждаю

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

МЕНЮ

5 марта 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	50	8,9	3,1	4,3	81	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	2,8	27,4	145	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,3	0,8	1,3	16	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**517**	**16,5**	**10,5**	**58,4**	**399**	**5,4**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	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			**250**	**8,5**	**6,9**	**48,2**	**286**	**0**
Всего				**31,5**	**26,4**	**144,3**	**945**	**5,8**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 марта 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	5,5	6,2	19,9	159	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,6	5,3	16,1	123	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			**441**	**8,4**	**11,5**	**43,4**	**313**	**0,6**
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,6	7,1	10,9	126	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,9	4,4	7,5	112	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,5	1,2	1,9	23	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			**659**	**20,7**	**21,8**	**77,1**	**592**	**8,1**
Полдник								
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	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			**290**	**9,1**	**7,7**	**50,2**	**306**	**0**
Всего				**38,2**	**41**	**170,7**	**1211**	**8,7**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,