Утверждаю



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

МЕНЮ

11 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,5	4,3	15,8	117	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			**348**	**5,2**	**8,6**	**32**	**228**	**0,4**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,1	12,6	115	11,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	9,3	12	11	188	0,4
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	2,8	27,4	145	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**580**	**18,3**	**23,1**	**71,7**	**569**	**12,5**
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	165	21,3	16	20,1	313	0,3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,7	2	13,5	80	0,1
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			**365**	**25,1**	**18,2**	**64**	**525**	**0,4**
Всего				**48,6**	**49,9**	**167,7**	**1322**	**13,3**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/3	5,9	8	26,7	203	1,29
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		8,4	35	0
Итого			**439**	**7,5**	**18,1**	**44,1**	**370**	**1,29**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,1	15,1	127	12,6
2002	25	КУРА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	70	19,7	5	0,6	127	12,6
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			**692**	**30,7**	**24,2**	**77,2**	**652**	**26,2**
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	165	25,5	19,5	21,2	366	0,4
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,4	2,9	18,9	112	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	44	3,7	0,4	42,9	190	0
Итого			**444**	**31,6**	**22,8**	**90,9**	**699**	**0,6**
Всего				**69,8**	**65,1**	**212,2**	**1721**	**28,09**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,