Утверждаю

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

МЕНЮ
04.12.2025

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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
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**	**6,4**	**9,7**	**35,4**	**256**	**0,6**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,5	4,5	9,1	87	6,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/25	14	16	5	219	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**505**	**21,2**	**24**	**53,4**	**517**	**7,3**
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,6	3,1	12,4	90	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**380**	**8,8**	**5,5**	**74,3**	**385**	**9,3**
Всего				**36,4**	**39,2**	**163,1**	**1158**	**17,2**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ
04.12.2025

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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	6,1	6,4	28	195	0,8
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**	**7,7**	**16,5**	**45,4**	**362**	**0,8**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,2	5,7	12	113	8,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	19	20,9	13,6	317	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,8	25	153	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			**648**	**28,1**	**30,7**	**74,6**	**692**	**9,5**
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	165	3,1	4,1	15	111	11,9
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			**463**	**10,1**	**6,5**	**88,8**	**457**	**11,9**
Всего				**45,9**	**53,7**	**208,8**	**1511**	**22,2**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.