Утверждаю

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



МЕНЮ

5 декабря 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	1,8	2,1	15	86	0
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			**357**	**3,5**	**6,4**	**31,8**	**199**	**0**
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,3	2,4	5,2	50	7,3
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	9,9	9,2	157	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**502**	**13,6**	**17,3**	**81**	**394**	**21,48**
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	10,2	11,7	1,1	150	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**370**	**13**	**12,1**	**42,3**	**328**	**0**
Всего				**30,1**	**35,8**	**155,1**	**921**	**21,48**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 декабря 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2,2	3	19,8	114	0
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,5	115	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			**424**	**4,6**	**8,3**	**42,2**	**260**	**0**
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,9	5,4	8,7	96	10,6
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	19,7	5	0,6	127	12,6
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,5	43,2	46	10,56
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,4	0,3	15,7	75	0
Итого			**627**	**26,7**	**15,6**	**84,5**	**436**	**37,86**
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	190	11,4	18,7	0,9	218	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			**430**	**14,8**	**19**	**48,1**	**423**	**0**
Всего				**46,1**	**42,9**	**174,8**	**1119**	**37,86**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.