Утверждаю

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

МЕНЮ

6 ноября 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								
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	2,2	4,6	14	109	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**	**21,9**	**24,1**	**58,3**	**539**	**7,3**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	18,3	11,6	14,2	237	0,4
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			**330**	**20,9**	**11,9**	**49,5**	**391**	**0,4**
Всего				**49,2**	**45,7**	**143,2**	**1186**	**8,3**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 ноября 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,9	6,2	27,6	190	0,7
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**	**16,3**	**45**	**357**	**0,7**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,9	4,6	18,1	128	8,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	18,8	20,7	12,1	309	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	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			**651**	**28,8**	**29,5**	**80,3**	**704**	**9,5**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	21,4	14	14,7	274	0,4
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			**398**	**24,8**	**14,3**	**61,9**	**479**	**0,4**
Всего				**61,1**	**60,1**	**187,2**	**1540**	**10,6**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,