Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	3,4	3,5	17,8	117	0,4
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**	**5,1**	**7,8**	**34,6**	**230**	**0,4**
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	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,5	4,2	22	136	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			**517**	**14**	**19,7**	**57,1**	**464**	**8,3**
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,4	9,9	1,8	129	0,2
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			**330**	**11,2**	**10,3**	**43**	**307**	**0,2**
Всего				**30,3**	**37,8**	**134,7**	**1001**	**8,9**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

7 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7	8,1	34,6	242	1,29
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,6	5,3	15,7	121	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			**424**	**9,6**	**13,4**	**58,2**	**394**	**1,29**
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	4,8	8,6	88	10,6
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	19,7	5	0,6	127	12,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	5	26,2	162	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			**661**	**27,6**	**18,1**	**62,8**	**529**	**23,8**
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	11,3	18,5	2,9	224	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	38	3,3	0,3	37,7	167	0
Итого			**408**	**14,6**	**18,8**	**48,5**	**422**	**0,2**
Всего				**51,8**	**50,3**	**169,5**	**1345**	**25,29**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,