Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,3	9,3	82	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3		7,3	30	0
Итого			**358**	**5,8**	**9**	**30,9**	**228**	**0,4**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,3	5,6	10,7	110	9,2
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	13,2	22,2	4,5	271	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,5	4,2	22	136	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**541**	**21**	**32,3**	**55,7**	**601**	**10,5**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	18,3	11,6	14,2	237	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**380**	**20,9**	**11,9**	**55,3**	**414**	**0,4**
Всего				**47,7**	**53,2**	**141,9**	**1243**	**11,3**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	8,8	9,2	34,7	257	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**	**10,4**	**19,3**	**52,1**	**424**	**1,29**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	5,4	15,2	133	12,9
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	13,1	22,4	3,7	270	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	5	26,2	162	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,3	79	0
Итого			**659**	**23**	**33,1**	**69,2**	**675**	**13,8**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	21,9	14,2	14,9	279	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,5	34	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	32	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	43	3,6	0,4	41,8	185	0
Итого			**453**	**25,5**	**14,6**	**73,1**	**530**	**0,4**
Всего				**58,9**	**67**	**194,4**	**1629**	**15,49**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.