Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,6	14,9	118	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
Итого			**347**	**6,5**	**9**	**37,7**	**260**	**0,4**
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,7	3,5	6,9	73	5,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	8,9	3,1	4,3	81	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	4,8	16,5	119	8,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**487**	**15,9**	**11,7**	**46,2**	**357**	**13,5**
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	16,4	27	3,1	321	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			**380**	**19,8**	**29,3**	**51**	**544**	**0**
Всего				**42,2**	**50**	**134,9**	**1161**	**13,9**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,4	6,2	19,9	158	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,1	118	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			**441**	**8,2**	**11,5**	**42,4**	**307**	**0,6**
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,7	7,2	10,9	126	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	11,8	4,5	6,8	113	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	4,5	21,6	139	10,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			**633**	**21,1**	**16,5**	**63,3**	**487**	**18,6**
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14,9	24,7	2,8	293	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,8	21,1	118	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	36	3,1	0,3	35,8	158	0
Итого			**419**	**20,1**	**27,8**	**67,6**	**600**	**0**
Всего				**49,4**	**55,8**	**173,3**	**1394**	**19,2**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.