Утверждаю

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

МЕНЮ

11 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,2	3,8	17,5	118	0,4
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			**347**	**4,9**	**8,1**	**33,7**	**229**	**0,4**
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	2,9	1,8	22,7	119	4,9
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	16,3	17,3	10,4	262	1
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3,1	2,4	12,8	87	26,3
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**490**	**24,3**	**21,8**	**64,4**	**552**	**32,2**
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	11,6	12,1	167	10,35
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			**380**	**9,6**	**14,1**	**79,9**	**486**	**10,35**
Всего				**38,8**	**44**	**178**	**1267**	**42,95**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

11 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,3	5	23,3	157	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			**439**	**5,9**	**15,1**	**39,7**	**320**	**0,5**
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,5	5,6	42,9	244	12,8
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	70	19	20,2	12,3	307	1,2
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,2	5,9	13	120	28
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			**627**	**30,2**	**32**	**91,8**	**778**	**42**
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2	4	11,9	93	10,2
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			**420**	**7,3**	**6,3**	**66,1**	**352**	**10,2**
Всего				**43,4**	**53,4**	**197,6**	**1450**	**52,7**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.