Утверждаю

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



# МЕНЮ

**12 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** | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" | 170 | 3,7 | 4,4 | 21,7 | 141 | 0,3 |
| 2016 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 20/5 | 1,6 | 4,3 | 9,8 | 85 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | 0,2 | 0,1 | 11,7 | 47 | 0 |
| **Итого** | | | **345** | **5,5** | **8,8** | **43,2** | **273** | **0,3** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 87 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) | 150 | 2,6 | 4,9 | 7,9 | 89 | 6,9 |
| 2016 | 322 | КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ | 50 | 7,7 | 8,9 | 9,2 | 148 | 0,4 |
| 2016 | 218 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 100 | 3,5 | 2,8 | 22,6 | 130 | 0 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| **Итого** | | | **480** | **15,8** | **16,9** | **58,2** | **451** | **7,3** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2007 | | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/3 | 3,5 | 4,3 | 15,8 | 117 | 0,4 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 20 | 1,5 | 2 | 14,9 | 83 | 0 |
| 2016 | 413 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | | 5,9 | 24 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 20 | 1,7 | 0,2 | 19,7 | 87 | 0 |
| **Итого** | | | **343** | **6,7** | **6,5** | **56,3** | **311** | **0,4** |
| **Всего** | | | | **28** | **32,2** | **157,7** | **1035** | **8** |

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**12 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** | | | | | | | | |
| 2016 | 182 | КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ" | 200 | 4,7 | 5,6 | 27 | 178 | 0,4 |
| 2016 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 30/6 | 1,3 | 10,1 | 9 | 132 | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 5,9 | 24 | 0 |
| **Итого** | | | **436** | **6** | **15,7** | **41,9** | **334** | **0,4** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2008 | 87 | ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ) | 200 | 4,2 | 7,1 | 14,9 | 144 | 9,5 |
| 2002 | 25 | КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ | 70 | 19,7 | 5 | 0,6 | 127 | 12,6 |
| 2016 | 218 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 130 | 4,9 | 7,7 | 30,7 | 211 | 0 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 40 | 2,6 | 0,3 | 16,8 | 81 | 0 |
| **Итого** | | | **640** | **31,4** | **20,1** | **70,8** | **594** | **22,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2007 | | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/3 | 5,9 | 8 | 26,7 | 203 | 1,29 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 27 | 2 | 2,6 | 20 | 112 | 0 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 6,9 | 28 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 29 | 2,5 | 0,2 | 28,3 | 126 | 0 |
| **Итого** | | | **459** | **10,4** | **10,8** | **81,9** | **469** | **1,29** |
| **Всего** | | | | **47,8** | **46,6** | **194,6** | **1397** | **23,79** |

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.