

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**16 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 150/3 | 3,5 | 4,3 | 15,8 | 117 | 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** | | | **348** | **5,2** | **8,6** | **32** | **228** | **0,4** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2007 | 5 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 3,9 | 5,1 | 12,6 | 115 | 11,5 |
| 2008 | 292 | ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ | 50 | 9,2 | 15,5 | 8,4 | 209 | 0,3 |
| 2016 | 332 | РИС ОТВАРНОЙ | 110 | 2,6 | 2,8 | 27,4 | 145 | 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** | | | **570** | **18,2** | **26,6** | **69,1** | **590** | **12,4** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2016 | 249 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 150 | 18,4 | 14,6 | 19,6 | 286 | 0,3 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 25 | 1,7 | 2 | 13,5 | 80 | 0,1 |
| 2016 | 413 | ЧАЙ С САХАРОМ | 150 | | | 5,8 | 23 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 25 | 2,1 | 0,2 | 24,6 | 109 | 0 |
| **Итого** | | | **350** | **22,2** | **16,8** | **63,5** | **498** | **0,4** |
| **Всего** | | | | **45,6** | **52** | **164,6** | **1316** | **13,2** |

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

**16 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ | 200/3 | 5,9 | 8 | 26,7 | 203 | 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** | **7,5** | **18,1** | **44,1** | **370** | **1,29** |
| **Обед** | | | | | | | | |
| 2007 | 5 | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ | 200 | 4 | 4,9 | 13,6 | 118 | 12 |
| 2016 | 294 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА | 50/50 | 10,9 | 17,6 | 2 | 211 | 0,1 |
| 2016 | 332 | РИС ОТВАРНОЙ | 130 | 3,1 | 8,8 | 32,3 | 220 | 0 |
| 2016 | 394 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | | 7,8 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ | 39 | 2,6 | 0,3 | 16,4 | 79 | 0 |
| **Итого** | | | **669** | **20,6** | **31,6** | **72,1** | **659** | **12,1** |
| **Полдник** | | | | | | | | |
| 2016 | 249 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ) | 150 | 23,1 | 18,3 | 20,8 | 343 | 0,4 |
| | | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ | 36 | 2,5 | 3 | 19,5 | 115 | 0,2 |
| 2016 | 411 | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | | | 7,9 | 31 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 42 | 3,6 | 0,4 | 41,6 | 184 | 0 |
| **Итого** | | | **428** | **29,2** | **21,7** | **89,8** | **673** | **0,6** |
| **Всего** | | | | **57,3** | **71,4** | **206** | **1702** | **13,99** |

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.