Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 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	3,1	3,5	16,7	114	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,4	4,2	8,5	77	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,1	25	0
Итого			**347**	**4,6**	**7,7**	**31,3**	**216**	**0,4**
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2,4	4,9	7,6	87	6,9
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	15,6	16,6	10	253	1
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3	2,3	12,5	85	25,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,5	22	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	29	1,9	0,3	12,3	59	0
Итого			**489**	**22,9**	**24,1**	**47,9**	**506**	**33,4**
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	145	3,1	11,3	11,7	162	10,04
2008		ПЕЧЕНЬЕ	19	1,5	1,9	14,4	81	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	29	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			**343**	**7,3**	**13,6**	**66,4**	**417**	**10,04**
Всего				**34,8**	**45,4**	**145,6**	**1139**	**43,84**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 сентября 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	4,4	5,1	23,4	158	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**	**6**	**15,2**	**39,8**	**321**	**0,5**
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,7	6,5	10,9	120	9,6
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	75	21	22,3	12,6	335	1,3
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	5,9	12,7	119	27,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,6	84	0
Итого			**636**	**30,5**	**35,1**	**61,6**	**689**	**38,8**
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	1,9	4	11,3	90	10
2008		ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,7	20,7	116	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			**388**	**5,8**	**6,9**	**59,7**	**325**	**10**
Всего				**42,3**	**57,2**	**161,1**	**1335**	**49,3**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,