Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

МЕНЮ

18 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
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**	**6,4**	**9,7**	**35,4**	**256**	**0,6**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,5	4,5	8,7	85	6,2
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/25	13,9	16	4,6	217	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**505**	**21,1**	**24**	**52,6**	**513**	**6,8**
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,6	3,1	12,4	90	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**380**	**8,8**	**5,5**	**74,3**	**385**	**9,3**
Всего				**36,3**	**39,2**	**162,3**	**1154**	**16,7**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,9	6,3	27,7	192	0,7
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**	**16,4**	**45,1**	**359**	**0,7**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2	5,7	11	109	8,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	55/30	18,8	20,9	11,7	309	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,8	25	153	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			**645**	**27,9**	**30,8**	**72,7**	**685**	**8,8**
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	175	3,5	4,3	15,9	118	12
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4	2,3	29,3	155	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			**478**	**10,9**	**6,9**	**92,4**	**478**	**12**
Всего				**46,3**	**54,1**	**210,2**	**1522**	**21,5**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.