Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,7	4,3	10,3	87	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3		7,3	30	0
Итого			**358**	**6**	**9**	**31,9**	**233**	**0,4**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,2	5,6	9,9	106	8,8
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	13,1	22,2	3,7	267	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,5	4,2	22	136	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**536**	**20,8**	**32,3**	**54,1**	**593**	**9,7**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	19,2	11,7	20,2	265	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**380**	**21,8**	**12**	**61,3**	**442**	**0,4**
Всего				**48,6**	**53,3**	**147,3**	**1268**	**10,5**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

23 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	8,8	9,2	34,7	257	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**	**10,4**	**19,3**	**52,1**	**424**	**1,29**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,8	4,8	12,7	113	11,6
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	12,9	22,2	2,8	263	0,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	5	26,2	162	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			**660**	**22,3**	**32,3**	**66,3**	**650**	**12,1**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	165	25	15,5	23,3	335	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,4	34	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,3	39,9	177	0
Итого			**466**	**28,5**	**15,8**	**79,5**	**577**	**0,4**
Всего				**61,2**	**67,4**	**197,9**	**1651**	**13,79**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.