Утверждаю

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



МЕНЮ

26 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	1,8	2,1	15	86	0
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			**357**	**3,5**	**6,4**	**31,8**	**199**	**0**
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	145/6	1,3	4,2	7,6	77	3,9
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕНЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	40	7,3	9,6	8,6	150	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	50	1	2,2	8,1	57	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**476**	**13**	**18,6**	**82,4**	**410**	**17,98**
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,4	9,9	1,8	129	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**330**	**11,2**	**10,3**	**43**	**307**	**0,2**
Всего				**27,7**	**35,3**	**157,2**	**916**	**18,18**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

26 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2,2	3	19,8	114	0
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,9	117	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			**424**	**4,6**	**8,3**	**42,6**	**262**	**0**
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	190	2,3	3,1	14,2	97	7,3
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	19,7	5	0,6	127	12,6
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	50	1	2,3	7,6	56	3,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,5	43,2	46	10,56
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,3	78	0
Итого			**608**	**27**	**13,2**	**89,7**	**435**	**34,16**
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	10,8	18,2	2,1	215	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,4	40,3	179	0
Итого			**411**	**14,3**	**18,6**	**50,3**	**425**	**0,2**
Всего				**45,9**	**40,1**	**182,6**	**1122**	**34,36**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,