Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,9	5,3	29,3	181	0,1
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,2	29	0
Итого			**358**	**5,7**	**9,6**	**46,3**	**295**	**0,1**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	2	5,5	3,4	75	0,4
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	60	16,2	16,8	8,2	247	0,6
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,3	5,1	28,5	185	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			**530**	**27**	**30,6**	**60,8**	**628**	**1,6**
Полдник								
1991	37	ГОРОШНИЦА	150	3,1	5,4	20,3	141	5
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,3	6,2	27,9	180	0
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			**380**	**9,2**	**12**	**89,4**	**499**	**5**
Всего				**41,9**	**52,2**	**196,5**	**1422**	**6,7**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,2	7,9	38,8	248	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			**429**	**6,5**	**18**	**55,7**	**411**	**0,2**
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	1	3	5,9	56	0,5
2008		БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	75	19,2	21,3	10,8	311	0,8
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	32,8	179	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			**694**	**26,8**	**33,5**	**77,5**	**718**	**2,3**
Полдник								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,3	6,2	27,9	180	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			**490**	**10,8**	**13,7**	**102,1**	**573**	**6,65**
Всего				**44,1**	**65,2**	**235,3**	**1702**	**9,15**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,