Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3		7,3	30	0
Итого			**358**	**5,9**	**9**	**31,4**	**231**	**0,4**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,3	5,6	10,7	110	9,2
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	11,2	26,2	4,5	300	1,3
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			**541**	**19**	**36,3**	**55,7**	**630**	**10,5**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	135	15,7	10,2	13,7	212	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			**365**	**18,3**	**10,5**	**54,8**	**389**	**0,4**
Всего				**43,2**	**55,8**	**141,9**	**1250**	**11,3**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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								
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	4,3	5,1	15,8	132	13
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	11,1	26,2	4,3	299	1,1
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	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			**664**	**21**	**36,6**	**70,7**	**704**	**14,1**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	140	19,2	12,9	14,4	254	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	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			**440**	**22,6**	**13,2**	**70**	**493**	**0,4**
Всего				**54**	**69,1**	**192,8**	**1621**	**15,79**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И,