

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

23 мая 2025 г.

Ясли с 1 до 3-х лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,4	2,5	15,9	96	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180			6,8	27	0
Итого			357	4	6,8	32,5	208	0,2
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/6	1,8	4,3	10,2	90	5,1
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,9	13,1	9,2	198	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	4	6,4	111,4	119	27,22
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			556	18,7	24,1	149,3	491	32,82
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,4	9,9	1,8	129	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	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			360	13,5	13,2	65,3	432	0,2
Всего				36,2	44,1	247,1	1131	33,22

Медицинская сестра

Волкова А.И.,

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

23 мая 2025 г.

Сад с 3-х до 7 лет



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	3,2	3,4	25,1	142	0,1
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,2	118	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,8	31	0
Итого			424	5,7	8,7	48,1	291	0,1
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	190	2,4	3,8	13,9	105	7
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	85	23,9	6,1	0,7	154	15,25
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	205	5,3	8,6	148,2	158	36,21
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			718	34,1	18,8	186,7	526	58,46
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	12,4	19,5	2,9	237	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,3	4,3	32,3	181	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,3	0,3	38,3	170	0
Итого			462	19	24,1	81,3	619	0,2
Всего				58,8	51,6	316,1	1436	58,76

Медицинская сестра

Волкова А.И,