

Утверждаю



Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./

# МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Ясли с 1 до 3-х лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 184                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ                                                 | 150/3 | 3,5               | 4,5     | 12,2             | 104                                      | 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   | 5,4               | 8,8     | 29,3             | 219                                      | 0,4                   |
| Обед                          |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          | 5                   | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                                        | 150/6 | 3,8               | 5,7     | 13,3             | 122                                      | 10,4                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                                                            | 60/50 | 19,2              | 45,6    | 2,5              | 498                                      | 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                         |                     |                                                                         | 546   | 27,5              | 55,8    | 56,3             | 840                                      | 11,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          | 1                   | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                                                     | 150   | 18,3              | 11,6    | 14,2             | 237                                      | 0,4                   |
| 2002                          | 60                  | КИСЕЛЬ                                                                  | 50    |                   |         | 5,7              | 22                                       | 0                     |
| 2016                          | 413                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 150   |                   |         | 5,8              | 23                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 30    | 2,6               | 0,3     | 29,5             | 131                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 380   | 20,9              | 11,9    | 55,2             | 413                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 53,8              | 76,5    | 140,8            | 1472                                     | 12,5                  |

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

27 мая 2025 г.

Сад с 3-х до 7 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, 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   | 5,3               | 5,6     | 20,7             | 159                                      | 15,3                  |
| 2008                          | 259                 | ГУЛЯШ МЯСНОЙ                                                            | 65/50 | 14,4              | 34,2    | 2,9              | 378                                      | 1,4                   |
| 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                                                          | 41    | 2,7               | 0,4     | 17,2             | 83                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 676   | 25,4              | 45,2    | 74,8             | 813                                      | 16,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          | 1                   | ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА                                                     | 165   | 23,9              | 15,3    | 15,2             | 298                                      | 0,4                   |
| 2002                          | 60                  | КИСЕЛЬ                                                                  | 60    |                   |         | 8,4              | 34                                       | 0                     |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 200   |                   |         | 7,8              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 41    | 3,5               | 0,4     | 40,1             | 178                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 466   | 27,4              | 15,7    | 71,5             | 541                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 63,2              | 80,2    | 198,4            | 1778                                     | 18,39                 |

Медицинская сестра

Волкова А.И.