



Утверждаю

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

МЕНЮ

6 февраля 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,2	3,8	17,5	118	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,5	4,3	9,3	82	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			347	4,8	8,1	33,2	226	0,4
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2,6	4,9	7,9	89	6,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	13,8	16	9,2	236	0,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3,1	2,4	12,8	87	26,3
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			480	21,5	23,6	48,4	496	33,8
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,2	2,2	228	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			300	14,4	19,6	43,4	406	0
Всего				40,7	51,3	125	1128	34,2

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.



МЕНЮ

6 февраля 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,5	5,1	23,4	159	0,6
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			439	6,1	15,2	39,8	322	0,6
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,9	7,2	12,5	136	10,2
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	18	20,8	11,1	302	0,8
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,3	6	14,1	126	27,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			621	27,9	34,4	62,8	678	38,9
Полдник								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	1,1	9,2	8	120	4,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	15,5	25,6	2,9	304	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			440	18,3	35	38,5	542	4,8
Всего				52,3	84,6	141,1	1542	4,6

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.