

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

5 февраля 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,6	14,9	118	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
Итого			347	6,5	9	37,7	260	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,6	3,5	6,5	71	5
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	8,9	3,1	4,3	81	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	2,8	27,4	145	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	20	0,3	0,8	1,3	16	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			517	16,4	10,5	58	397	5,3
Полдник								
1991	37	ГОРОШНИЦА	150	3,1	5,4	20,3	141	5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			360	6,5	7,7	68,2	364	5
Всего				29,4	27,2	163,9	1021	10,7

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.,

Утверждаю

Заведующий
 Детский сад № 62
 Уварова В.Б./



МЕНЮ

5 февраля 2025 г.

Сад с 3-х до 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,4	6,2	19,9	158	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,7	116	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	8,1	11,5	42	305	0,6
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,7	6,6	12,6	125	8,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,6	4,3	4,6	100	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	25	0,4	0,6	1,7	16	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,9	76	0
Итого			652	20,3	20,6	74,9	568	9,1
Полдник								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,1	23,5	132	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			452	8,2	10,5	78,1	438	6,65
Всего				36,6	42,6	195	1311	16,35

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.