

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Гуварова В.Б./



**МЕНЮ**  
14 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		
<b>Завтрак</b>								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	3,1	3,3	17,2	111	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>357</b>	<b>4,8</b>	<b>7,6</b>	<b>34</b>	<b>224</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150/6	1,4	4,2	7,9	79	4
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	65	10,6	12,8	9,2	194	0,5
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>516</b>	<b>16,6</b>	<b>22</b>	<b>83,7</b>	<b>460</b>	<b>18,28</b>
<b>Полдник</b>								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,1	9,6	1,4	124	0,1
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
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>13,2</b>	<b>12,9</b>	<b>64,9</b>	<b>427</b>	<b>0,1</b>
<b>Всего</b>				<b>34,6</b>	<b>42,5</b>	<b>182,6</b>	<b>1111</b>	<b>18,68</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.



Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./

# МЕНЮ

14 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		
<b>Завтрак</b>								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	3,4	4	21,6	135	0,3
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,1	118	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>5,9</b>	<b>9,3</b>	<b>44,6</b>	<b>284</b>	<b>0,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	210	3	4	18,2	125	9,2
2002	25	КУРА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННАЯ	83	23,5	6	0,7	152	14,99
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	70	1,5	2,5	10,4	70	5,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,5	43,2	46	10,56
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	15,9	77	0
<b>Итого</b>			<b>661</b>	<b>32</b>	<b>15,3</b>	<b>96,2</b>	<b>501</b>	<b>39,85</b>
<b>Полдник</b>								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11,9	19,1	2,1	227	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,7	105	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
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>17,2</b>	<b>21,9</b>	<b>68</b>	<b>537</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,1</b>	<b>46,5</b>	<b>208,8</b>	<b>1322</b>	<b>40,35</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.