

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Луварова В.Б./



МЕНЮ

19 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	2,7	3,5	6,9	73	5,1
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	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			527	16,7	12,6	59,3	420	6
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				29,7	29,3	165,2	1044	11,4

Медицинская сестра Вз Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Хуварова В.Б./

МЕНЮ

19 февраля 2025 г.

Сад с 3-х до 7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,3	6,1	19,7	156	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,5	120	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	8,1	11,4	42,6	307	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,7	7,3	11	128	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	11,4	4,5	7,9	116	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,7	0,4	17	82	0
Итого			665	21,4	23,9	78,2	614	8,7
Полдник								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	3	22,6	127	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			450	8,1	10,4	77,2	433	6,65
Всего				37,6	45,7	198	1354	15,85

Медицинская сестра Вз Волкова А.И.