

Утверждаю



Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./

МЕНЮ

20 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,5	5,2	23,5	160	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	15,3	39,9	323	0,6
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,7	7,2	11,3	130	9,5
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	17,3	20,1	10,8	292	0,7
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,2	5,9	13,2	121	28
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			627	27	33,6	60,8	659	38,2
Полдник								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	60	1,1	9,2	8	120	4,8
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	155	14,9	24,7	2,8	293	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			435	17,7	34,1	38,4	531	4,8
Всего				50,8	83	139,1	1513	43,6

Медицинская сестра

Волкова А.И.