

МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

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	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	16,5	10,5	58,4	399	5,4
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				29,5	27,2	164,3	1023	10,8

Волкова А.И,

Утверждаю

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

MEHIO

2 апреля 2025 г.

Сад с 3-х до 7 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	200/5	5,2	6	19,6	154	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,4	120	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	8	11,3	42,4	305	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,6	7	10,9	124	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55	9,9	4,3	5,2	98	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,5	1,1	1,9	22	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,4	84	0
Итого			656	19,8	21,6	75,5	579	8,1
Полдник								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2	2,7	20,3	114	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			447	7,8	10,1	74,9	420	6,65
Всего				35,6	43	192,8	1304	15,25

Медицинская сестра  Волкова А.И.