

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

13 марта 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			348	6,4	9,7	35,4	256	0,6
Обед								
2016	110	СУП-ПЮРЕ ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	150	1,8	2,1	11,9	76	8,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/25	14	16	5	219	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			505	21,5	21,6	56,2	506	9,3
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	130	2,4	3,1	11,1	83	8,8
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			360	8,6	5,5	73	378	8,8
Всего				36,5	36,8	164,6	1140	18,7

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Лугарова В.Б./

МЕНЮ

13 марта 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	6,1	6,4	28	195	0,8
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		8,4	35	0
Итого			439	7,7	16,5	45,4	362	0,8
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,3	6,1	12,1	119	8,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	19,1	20,9	14,8	322	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,8	25	153	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,3	79	0
Итого			649	28,4	31,1	76	704	9,5
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	3,1	4,3	13,8	106	11,5
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			448	10,1	6,7	87,6	452	11,5
Всего				46,2	54,3	209	1518	21,8

Медицинская сестра Вз Волкова А.И.,