

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,9	3	16,7	106	0,2
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
Итого			357	4,6	7,3	33,5	219	0,2
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	145/6	1,3	4,2	7,6	77	3,9
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	60	10,3	12,5	9,2	190	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
Итого			506	16,2	21,7	83,4	454	18,18
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	9,6	11,1	1,9	145	0,2
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
Итого			375	14,7	14,4	65,4	448	0,2
Всего				35,5	43,4	182,3	1121	18,58

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

14 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7	8,1	34,6	242	1,29
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,6	116	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	9,4	13,4	57,1	389	1,29
Обед								
2008	22	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,7	4,6	15,5	123	7,8
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	96	27	6,9	0,8	175	17,26
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
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	16	77	0
Итого			654	34,9	16,7	91,8	513	39,72
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	12,8	20	2,9	244	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2	2,7	20,2	113	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	43	3,7	0,4	42,4	188	0
Итого			455	18,5	23,1	73,4	576	0,2
Всего				62,8	53,2	222,3	1478	41,21

Медицинская сестра

Волкова А.И,