

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

16 апреля 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	44	8	3	4,3	77	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			511	15,6	10,4	58,4	395	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				28,6	27,1	164,3	1019	10,8

Медицинская сестра

Волкова А.И.,



МЕНЮ
16 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	5,3	6,1	19,7	155	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,3	14,4	115	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	7,9	11,4	41,5	301	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,6	7	10,9	123	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55	10,1	4,4	7,6	109	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	0
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371	30	0,5	1	1,8	21	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			653	19,8	21,5	76,6	582	8,1
Полдник								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
2008		ПЕЧЕНЬЕ	43	3,2	4,2	31,6	177	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			463	9	11,6	86,2	483	6,65
Всего				36,7	44,5	204,3	1366	15,25

Медицинская сестра

Волкова А.И.,