

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

20 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,2	3,8	17,5	118	0,4
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			347	4,9	8,1	33,7	229	0,4
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2,7	4,9	8,4	91	7
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	16,3	17,3	10,4	262	1
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,4	2,4	14,5	96	26,8
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			505	24,4	24,9	51,8	533	34,8
Полдник								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,9	7,6	6,6	100	4
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	11,6	19,2	2,2	228	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			350	15,3	27,2	50	506	4
Всего				44,6	60,2	135,5	1268	39,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Гуварова В.Б./

МЕНЮ

20 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,5	5,2	23,4	159	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	39,8	322	0,6
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,6	6,5	10,9	119	9,5
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	70	19,2	20,2	13,8	313	1,2
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	5,9	12,7	119	27,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			631	28,6	33	62,4	665	38,6
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				52,4	82,4	140,6	1518	44

Медицинская сестра

Волкова А.И,