

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

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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3		7,3	30	0
Итого			358	5,9	9	31,4	231	0,4
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,2	5,6	9,9	106	8,8
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11,1	26,2	3,7	296	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,5	4,2	22	136	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			536	18,8	36,3	54,1	622	9,7
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	18,3	11,6	14,2	237	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			380	20,9	11,9	55,3	414	0,4
Всего				45,6	57,2	140,8	1267	10,5

Медицинская сестра

Волкова А.И,



Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./

МЕНЮ
14 октября 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	8,8	9,2	34,7	257	1,29
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	10,4	19,3	52,1	424	1,29
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,3	14,4	127	12,3
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	11	26,2	3,5	295	0,7
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	5	26,2	162	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,7	0,4	17	82	0
Итого			660	20,8	36,9	68,9	697	13
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	145	20,5	13,5	14,6	266	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,4	34	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,3	40	177	0
Итого			446	24	13,8	70,9	508	0,4
Всего				55,2	70	191,9	1629	14,69

Медицинская сестра

В

Волкова А.И.,