

Утверждаю

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



МЕНЮ

16 октября 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								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	3,1	1,8	23,7	124	5,2
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	55	16,1	17,3	9,5	257	0,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	105	3,1	2,3	12,8	87	25,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			490	24,3	21,7	64,5	552	31,7
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	110	2,4	8,5	8,8	122	7,56
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			340	8,8	11	76,6	441	7,56
Всего				38	40,8	174,8	1222	39,66

Медицинская сестра

Волкова А.И.,

Утверждаю

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

16 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,4	5,1	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	15,2	39,8	322	0,6
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,5	5,6	43,1	245	12,2
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	65	18,8	20,2	11,4	302	0,7
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3,2	6	13,3	122	27,4
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16	77	0
Итого			618	30	32,1	91,6	777	40,3
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	125	1,7	4	9,9	83	10,1
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			395	7	6,3	64,1	342	10,1
Всего				43	53,6	195,5	1441	51

Медицинская сестра

Волкова А.И.