

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

20 августа 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	3,5	4,3	14,3	112	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,3	4,4	14,3	107	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
Итого			347	6	8,7	36,7	252	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,7	3,7	6,9	76	5,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55	9,6	3,1	4,9	87	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	4,7	16,4	118	8,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	31	2	0,3	13,1	63	0
Итого			493	16,6	11,8	47,1	367	13,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,1	23,2	2,7	276	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	32	2,4	3,1	23,7	133	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	22	1,9	0,2	21,9	97	0
Итого			369	18,6	26,6	61,6	559	0
Всего				41,2	47,1	145,4	1178	13,9

Медицинская сестра Волкова А.И.



МЕНЮ

20 августа 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	4,9	5,7	19,1	148	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,3	5,3	14,3	114	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	7,5	11	40,8	293	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,7	7,3	11	129	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	11,6	4,3	5,6	108	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	4,4	21,4	137	10,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			639	20,9	16,3	62,5	485	18,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	284	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,3	2,9	22,3	125	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			400	18,5	27	52,6	527	0
Всего				46,9	54,3	155,9	1305	19,1

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.,