

Утверждаю

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

МЕИЮ
20.11.2025

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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
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			348	6,4	9,7	35,4	256	0,6
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	2,1	4,6	13,2	106	6,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/25	13,9	16	4,6	217	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			505	21,7	24,1	57,1	534	6,7
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,6	3,1	12,4	90	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			380	8,8	5,5	74,3	385	9,3
Всего				36,9	39,3	166,8	1175	16,6

Медицинская сестра  Волкова А.И.,

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Дударова В.Б./

МЕНЮ 20.11.2025

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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,9	6,2	27,6	190	0,7
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	7,5	16,3	45	357	0,7
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,5	5,4	15,4	123	8,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	19	21,2	13,5	319	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,8	25	153	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			649	28,5	30,7	78,1	705	8,8
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	170	3,1	4,1	15,4	112	12
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			468	10,1	6,5	89,2	458	12
Всего				46,1	53,5	212,3	1520	21,5

Медицинская сестра Волкова А.И.