

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./**МЕНЮ**
21.11.2025**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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,4	2,6	15,9	96	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	4,1	6,9	32,7	209	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,2	2,4	4,7	48	7,1
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	9,9	9,2	157	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			502	13,5	17,3	80,5	392	21,28
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,4	9,9	1,8	129	0,2
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			330	11,2	10,3	43	307	0,2
Всего				28,8	34,5	156,2	908	21,68

Медицинская сестра Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

МЕНЮ

21.11.2025

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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2,2	3	19,9	115	0,1
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,8	117	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	4,6	8,3	42,6	263	0,1
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,8	7,2	81	9,9
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	74	20,9	5,3	0,6	135	13,36
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,5	43,2	46	10,56
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,2	78	0
Итого			632	27,7	15,3	83,5	432	37,92
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	12,1	19,3	2,5	232	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			410	15,5	19,6	49,7	437	0,2
Всего				47,8	43,2	175,8	1132	38,22

Медицинская сестра

Волкова А.И.