

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

# МЕНЮ

25 августа 2025 г.

Ясли с 1 до 3-х лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          |                     | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                                         | 150/3 | 3,9               | 5,3     | 29,1             | 180                                      | 0,1                   |
| 2016                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                      | 20/5  | 1,7               | 4,3     | 10,4             | 88                                       | 0                     |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 175   |                   |         | 5,9              | 24                                       | 0                     |
| ого                           |                     |                                                                         | 353   | 5,6               | 9,6     | 45,4             | 292                                      | 0,1                   |
| Обед                          |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 73                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                    | 150/7 | 1,3               | 2,5     | 5,3              | 52                                       | 7,3                   |
| 2008                          | 319                 | КНЕЛИ ИЗ КУР                                                            | 60    | 15,4              | 16      | 6,3              | 229                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                          | 100   | 3,7               | 3,2     | 20,8             | 127                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ                                                          | 30    | 2                 | 0,3     | 12,6             | 60                                       | 0                     |
| 2016                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 150   |                   |         | 5,8              | 23                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 497   | 22,4              | 22      | 50,8             | 491                                      | 8                     |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          |                     | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                                              | 150/2 | 3,9               | 4,6     | 14,9             | 118                                      | 0,4                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                                 | 21    | 1,6               | 2,1     | 16               | 90                                       | 0                     |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 170   | 0,2               | 0,1     | 13,3             | 53                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 21    | 1,8               | 0,2     | 20,4             | 90                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 364   | 7,5               | 7       | 64,6             | 351                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 35,5              | 38,6    | 160,8            | 1134                                     | 8,5                   |

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Гуварова В.Б./



# МЕНЮ

25 августа 2025 г.

Сад с 3-х до 7 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          |                     | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                                         | 200/5 | 5,2               | 7,9     | 38,3             | 246                                      | 0,2                   |
| 2016                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                      | 30/6  | 1,3               | 10,1    | 9                | 132                                      | 0                     |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 180/8 |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 429   | 6,5               | 18      | 55,2             | 409                                      | 0,2                   |
| Обед                          |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 73                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                    | 200   | 1,8               | 4,8     | 8,6              | 89                                       | 10,6                  |
| 2008                          | 319                 | КНЕЛИ ИЗ КУР                                                            | 75    | 18                | 18,3    | 7,7              | 268                                      | 0,8                   |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                                          | 130   | 4,8               | 4,2     | 27               | 165                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ                                                          | 37    | 2,5               | 0,3     | 15,9             | 76                                       | 0                     |
| 2016                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 200   |                   |         | 7,8              | 31                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 642   | 27,1              | 27,6    | 67               | 629                                      | 11,4                  |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          |                     | КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ                                              | 200/5 | 5,3               | 6,1     | 19,8             | 156                                      | 0,6                   |
| 2008                          |                     | ПЕЧЕНЬЕ                                                                 | 30    | 2,3               | 2,9     | 22,3             | 125                                      | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 20    | 1,7               | 0,2     | 19,7             | 87                                       | 0                     |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 200   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 455   | 9,3               | 9,2     | 69,7             | 399                                      | 0,6                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 42,9              | 54,8    | 191,9            | 1437                                     | 12,2                  |

Медицинская сестра

Волкова А.И.,