

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 декабря 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	2,8	4,1	23,1	141	0,1
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,7	84	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			348	4,5	8,4	39,2	251	0,1
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,2	2,4	4,7	48	7,1
2008	292	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	45	16,6	17	7,7	249	0,6
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	105	2,6	1,8	27,4	135	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			517	22,9	24,4	60,5	553	8,3
Полдник								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	2,7	3,1	21,3	124	0,1
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			375	4,8	3,3	51,7	256	0,1
Всего				32,2	36,1	151,4	1060	8,5

Медицинская сестра  Волкова А.И.

Утверждаю



Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./

МЕНЮ

30 декабря 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/3	3,7	4,6	31,3	182	0,1
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	5,3	14,7	48,7	349	0,1
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	2,7	6,6	12,3	128	15
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	83	23,5	6	0,7	152	14,99
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	125	3,1	7,8	32,3	211	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,5	84	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
Итого			679	32,5	23,7	72,9	643	30,59
Полдник								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,4	2,7	26,7	144	0,1
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,3	39,9	177	0
Итого			441	6,9	3	74,5	352	0,1
Всего				44,7	41,4	196,1	1344	30,79

Медицинская сестра

Волкова А.И.