

Утверждаю

Заведующий
МБДОУ детский сад № 62
_____ /Лукаш В.П./

МЕНЮ

3 сентября 2025 г.

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								
2012	215	ОМЛЕТ	160	8,40	9,34	4,19	134,88	0,44
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	220	2,65	2,73	10,74	78,49	0,44
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,05	4,79	20,61	139,25	0,00
Итого			425	14,10	16,86	35,54	352,62	0,88
II Завтрак								
2012	399	СОК	79	0,00	0,00	7,71	34,69	0,64
Итого			79	0,00	0,00	7,71	34,69	0,64
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,02	4,86	49,80	2,28
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ	200/9	1,49	2,42	7,47	58,15	9,91
2012	282	КОТЛЕТА МЯСНАЯ	70	9,55	11,13	5,51	164,86	0,13
2008	129	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	120	2,22	0,39	15,14	73,29	8,41
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,03	0,00	8,78	36,57	0,00
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,67	0,32	17,07	82,67	0,00
Итого			679	16,78	17,28	58,83	465,34	20,73
Полдник								
2008		КЕФИР	133	3,85	3,32	5,32	70,45	0,93
2008		БУЛКА	10	0,75	0,29	5,14	26,50	0,00
Итого			143	4,60	3,61	10,46	96,95	0,93
Ужин								
2012	252	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	70	11,64	2,71	1,41	76,16	0,29
2012	318	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	140	2,79	1,92	22,62	119,36	11,44
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,02	6,76	27,49	0,02
2008		БУЛКА	10	0,73	0,28	4,99	25,71	0,00
Итого			420	15,24	4,93	35,78	248,72	11,75
Всего				50,72	42,68	148,32	1 198,32	34,93