

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 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	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,27	5,42	18,05	150,83	0,42
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,42	2,48	10,09	72,66	0,42
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,05	4,83	20,61	139,65	0,00
Итого			445	10,74	12,73	48,75	363,14	0,84
II Завтрак								
2012	399	СОК	77	0,00	0,00	7,48	33,67	0,62
Итого			77	0,00	0,00	7,48	33,67	0,62
Обед								
2012	57	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	1,59	2,62	9,89	69,67	7,57
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	190	12,12	9,26	21,54	223,29	23,86
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0,00	5,85	25,12	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			610	16,66	12,20	54,24	399,68	31,43
Полдник								
2008	435	КЕФИР	135	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
2008		СУШКА	10	1,07	0,69	7,51	40,50	0,00
Итого			145	6,47	0,87	14,71	96,30	1,80
Ужин								
2012	215	ОМЛЕТ	160	8,28	9,28	4,00	133,06	0,42
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,02	6,79	27,62	0,02
2008		БУЛКА	10	0,73	0,28	4,99	25,71	0,00
Итого			370	9,09	9,58	15,78	186,39	0,44
Всего				42,96	35,38	140,96	1 079,18	35,13