

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 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	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,70	4,10	21,46	143,24	0,41
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,36	2,43	10,00	71,55	0,41
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,05	4,83	20,61	139,65	0,00
Итого			445	10,11	11,36	52,07	354,44	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК	77	0,53	0,13	9,89	43,33	0,80
Итого			77	0,53	0,13	9,89	43,33	0,80
Обед								
2012	108	БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ	200	4,56	4,73	10,54	103,71	0,17
2012	300	КУРИЦА ОТВАРНАЯ	70	17,00	16,06	0,02	212,95	0,75
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,35	2,81	21,85	126,66	10,54
2012	376	КОМПОТ ИЗ С/ФРУКТОВ	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			640	27,86	23,92	55,22	550,04	11,46
Полдник								
2008	435	КЕФИР	135	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
2008		БУЛКА	10	0,75	0,29	5,14	26,50	0,00
Итого			145	6,15	0,47	12,34	82,30	1,80
Ужин								
2012	231	СЫРНИКИ	110	15,58	9,22	29,04	261,44	0,16
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			320	16,39	9,52	40,82	314,77	0,18
Всего				61,04	45,40	170,34	1 344,88	15,06