

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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	150	7,99	8,98	3,54	127,25	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,25	2,30	10,20	70,74	0,36
2012	5	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	3,05	4,79	20,61	139,25	0,00
Итого			395	13,29	16,07	34,35	337,24	0,72
II Завтрак								
2012	399	СОК	80	0,00	0,00	7,76	34,92	0,64
Итого			80	0,00	0,00	7,76	34,92	0,64
Обед								
2012	81	СУП ГОРОХОВЫЙ НА М/Б	200	6,46	2,75	22,82	142,01	5,46
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ СО СМЕТАННЫМ СОУСОМ	170/30	14,13	11,57	26,66	272,09	12,59
2008	411	КИСЕЛЬ	180	0,03	0,00	8,78	36,57	0,00
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
Итого			620	23,34	14,64	75,22	532,27	18,05
Полдник								
	ТК№005	КЕФИР	156	4,51	3,89	6,23	82,49	1,09
2012	454	БУЛКА	10	0,73	0,28	4,99	25,71	0,00
Итого			166	5,24	4,17	11,22	108,20	1,09
Ужин								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	160	2,48	3,18	15,52	101,05	7,67
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,02	6,86	27,87	0,02
2008		БУЛКА	20	1,46	0,56	9,97	51,41	0,00
Итого			380	4,02	3,76	32,35	180,33	7,69
Всего				45,89	38,64	160,90	1 192,96	28,19