

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ детский сад № 62  
\_\_\_\_\_ /Лукаш В.П./

## МЕНЮ

12 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	168	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ	200	4,38	4,13	21,90	142,60	0,36
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,23	2,27	10,17	70,33	0,36
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,80	19,99	136,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>445</b>	<b>9,57</b>	<b>11,20</b>	<b>52,06</b>	<b>349,45</b>	<b>0,72</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	84	0,00	0,00	8,15	36,67	0,67
<b>Итого</b>			<b>84</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,15</b>	<b>36,67</b>	<b>0,67</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,03	4,86	49,94	2,28
2012	87	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОМ	200	1,46	2,41	11,87	75,38	4,45
2008	290	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	11,68	5,77	4,47	129,30	8,05
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,26	2,68	21,70	124,36	10,53
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,23	0,00	5,85	25,12	0,00
	1	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,72	0,32	16,96	81,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>680</b>	<b>20,17</b>	<b>14,21</b>	<b>65,71</b>	<b>485,70</b>	<b>25,31</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КЕФИР	148	5,40	0,18	7,20	55,80	1,80
2008		БУЛКА	10	0,75	0,29	5,14	26,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>158</b>	<b>6,15</b>	<b>0,47</b>	<b>12,34</b>	<b>82,30</b>	<b>1,80</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	140/25	9,53	6,90	57,61	329,48	2,27
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,02	8,81	35,66	0,02
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>9,61</b>	<b>6,92</b>	<b>66,42</b>	<b>365,14</b>	<b>2,29</b>
<b>Всего</b>				<b>45,50</b>	<b>32,80</b>	<b>204,68</b>	<b>1 319,26</b>	<b>30,79</b>