

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,00	4,28	18,74	133,60	0,35
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,04	2,07	9,52	65,12	0,35
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/5	2,96	4,80	19,99	136,52	0,00
Итого			445	10,00	11,15	48,25	335,24	0,70
II Завтрак								
2012	399	СОК	83	0,00	0,00	8,08	36,38	0,67
Итого			83	0,00	0,00	8,08	36,38	0,67
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,82	3,03	4,86	49,94	2,28
2012	74	РАССОЛЬНИК НА М/Б СО СМЕТАНОЙ	200	1,50	2,12	10,36	66,26	3,82
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	80	9,60	9,37	4,35	144,43	0,61
2012	317	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	5,06	1,91	35,83	179,35	0,00
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
Итого			710	19,93	16,75	78,21	546,70	6,71
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА	148	5,40	1,80	7,56	72,00	0,90
2008		БУЛКА	10	0,75	0,29	5,14	26,50	0,00
Итого			158	6,15	2,09	12,70	98,50	0,90
Ужин								
2012	35	САЛАТ ИЗ КАПУСТЫ	60	0,90	2,00	2,53	32,22	8,74
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,24	2,65	21,66	123,89	10,52
2012	393	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,08	0,02	6,87	27,92	0,02
2008		БУЛКА	20	1,46	0,56	9,97	51,41	0,00
Итого			430	5,68	5,23	41,03	235,44	19,28
Всего				41,76	35,22	188,27	1 252,26	28,26