

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Иуварова В.Б./

**МЕНЮ**

14 января 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х лет

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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	3,2	4,4	17,1	122	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			348	4,9	8,7	33,3	233	0,4
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	150	4,7	5,3	23	162	2,7
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	9,9	9,2	157	0,4
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	120	2,5	4,3	16,3	113	4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			500	17,1	19,9	72,9	540	7,1
Полдник								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,1	3,9	15,2	113	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,7	20,6	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			398	8,1	6,9	67,2	363	0,5
Всего				30,1	35,5	173,4	1136	8

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
/Уварова В.Б./**МЕНЮ**

14 января 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет



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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	3,9	4,7	22,6	150	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		9,4	38	0
Итого			439	5,5	14,8	41	320	0,4
Обед								
2007	99	СУП ГОРОХОВЫЙ НА К/Б С ГРЕНКАМИ	200	8	6,7	33,2	226	4,2
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	66	18,6	4,7	0,5	120	11,84
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	150	3,1	5,4	20,3	141	5
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,7	80	0
Итого			655	32,3	17,1	78,6	598	21,04
Полдник								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,9	3,7	14,8	109	0,5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	37	2,8	3,6	27,5	154	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			477	10,1	7,6	89,5	468	0,5
Всего				47,9	39,5	209,1	1386	21,94

Медицинская сестра

Волкова А.И.