

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./

МЕНЮ

16 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	1,6	1,9	14,7	83	0
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	3,3	6,2	31,5	196	0
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,3	2,4	5,2	50	7,3
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	45	7,5	9,8	8,9	153	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	55	1,1	2,3	8,3	59	4,1
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			492	13,5	17,2	86,4	412	21,38
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,6	9,2	0,6	116	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			330	10,4	9,6	41,8	294	0
Всего				27,2	33	159,7	902	21,38

Медицинская сестра

Вз

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./



МЕНЮ

16 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2	2,8	19,5	112	0
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,7	116	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	4,4	8,1	42,1	259	0
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	5,3	8,7	94	10,6
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	65	18,4	4,7	0,5	118	11,72
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,3	8,4	60	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,5	2,5	43,2	46	10,56
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,9	76	0
Итого			622	25,4	15,1	84,6	425	36,98
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	185	11	18,4	0,9	214	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	38,9	172	0
Итого			425	14,4	18,7	47,7	417	0
Всего				44,2	41,9	174,4	1101	36,98

Медицинская сестра Вз Волкова А.И.