



МЕНЮ

21 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,6	14,9	118	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,2		8,1	33	0
Итого			347	6,5	9	37,7	260	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,7	3,5	6,9	73	5,1
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	8,9	3,1	4,3	81	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	4,8	16,5	119	8,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			487	15,9	11,7	46,2	357	13,5
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	284	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			360	17,9	26,2	50,6	507	0
Всего				40,3	46,9	134,5	1124	13,9

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

21 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	6,1	6,4	24	179	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,5	115	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			441	8,8	11,7	45,9	325	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,6	6,9	10,9	123	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	11	4,4	5,4	104	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	4,5	21,6	139	10,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			629	20,3	16,1	62,1	476	18,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	145	14,1	23,2	2,7	276	0
2008		ПЕЧЕНЬЕ	39	2,9	3,8	28,7	161	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			404	18,7	27,2	59	555	0
Всего				47,8	55	167	1356	19,1

Медицинская сестра

Волкова А.И.

