

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Гуварова В.Б./

МЕНЮ

22 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	150/2	3,2	3,8	17,5	118	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			347	4,9	8,1	33,7	229	0,4
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	2,9	1,8	22,7	119	4,9
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	16,3	17,3	10,4	262	1
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	100	3,1	2,4	12,8	87	26,3
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			490	24,3	21,8	64,4	552	32,2
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	11,6	12,1	167	10,35
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			380	9,6	14,1	79,9	486	10,35
Всего				38,8	44	178	1267	42,95

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Дуварова В.Б./

МЕНЮ

22 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	4,3	5	23,2	156	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			439	5,9	15,1	39,6	319	0,5
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,3	5,6	41,4	237	12,4
2008	311	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	65	18,9	20,2	11,2	301	0,9
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,1	5,9	12,4	117	27,7
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			623	29,8	32	88,9	764	41
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2	4	11,9	93	10,2
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			420	7,3	6,3	66,1	352	10,2
Всего				43	53,4	194,6	1435	51,7

Медицинская сестра

Волкова А.И.