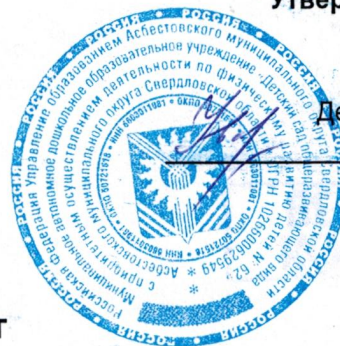


Утверждаю

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



МЕНЮ

23 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	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	3,7	4,4	21,7	141	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
Итого			345	5,5	8,8	43,2	273	0,3
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2,5	4,9	7,4	87	6,7
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	8,9	9,2	148	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,8	22,6	130	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			480	15,7	16,9	57,7	449	7,1
Полдник								
2007		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,1	4	15,1	109	0,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	17	1,3	1,7	13	73	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			340	6,1	5,9	53,7	293	0,3
Всего				27,3	31,6	154,6	1015	7,7

Медицинская сестра Вз Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./



МЕНЮ

23 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	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	4	5	25,6	163	0,3
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,9	24	0
Итого			436	5,3	15,1	40,5	319	0,3
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,9	6,5	13,7	131	9
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	19,7	5	0,6	127	12,6
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	7,7	30,7	211	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,7	0,4	17,1	82	0
Итого			640	31,2	19,6	69,9	582	21,6
Полдник								
2007		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/3	3,9	4,4	19,9	135	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	28	2,1	2,7	20,8	117	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	28	2,4	0,2	27,6	122	0
Итого			459	8,4	7,3	75,2	402	0,4
Всего				44,9	42	185,6	1303	22,3

Медицинская сестра Волкова А.И.