

Утверждаю

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

МЕНЮ

29 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
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	6,4	9,7	35,4	256	0,6
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,5	4,5	9,1	87	6,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/25	18,2	20,3	5	275	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			515	25,4	28,3	53,4	573	7,4
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,6	3,1	12,4	90	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			380	8,8	5,5	74,3	385	9,3
Всего				40,6	43,5	163,1	1214	17,3

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю



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

МЕНЮ

29 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	6	6,3	27,8	192	0,8
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		8,4	35	0
Итого			439	7,6	16,4	45,2	359	0,8
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,2	5,7	12	114	8,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	70/30	23,1	25,2	12,6	368	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,8	25	153	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			661	32,4	35,1	74,7	749	9,7
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	210	4,3	4,4	21,4	143	14,8
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4	2,3	29,3	155	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			513	11,7	7	97,9	503	14,8
Всего				51,7	58,5	217,8	1611	25,3

Медицинская сестра Волкова А.И.