

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./

### Ясли с 1 до 3-х лет



Медицинская сестра  Волкова А.И.

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./



# МЕНЮ

30 января 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 199                 | КАША ЯЧНЕВАЯ                                                            | 200   | 3,4               | 4       | 21,7             | 136                                      | 0,3                   |
| 2016                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                      | 30/6  | 2,3               | 5,3     | 14,4             | 115                                      | 0                     |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 180/8 |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 424   | 5,7               | 9,3     | 44               | 282                                      | 0,3                   |
| Обед                          |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 73                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ                                    | 200   | 2                 | 5,4     | 9,6              | 100                                      | 11,1                  |
| 2002                          | 25                  | КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ                                                          | 104   | 43,8              | 11,2    | 1,2              | 283                                      | 27,97                 |
| 2008                          | 125                 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ                                                       | 70    | 1,4               | 2,4     | 10,1             | 69                                       | 4,9                   |
| 2008                          | 131                 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ                                                         | 60    | 1,5               | 2,5     | 43,2             | 46                                       | 10,56                 |
| 2016                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 200   |                   |         | 7,8              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ                                                          | 38    | 2,5               | 0,3     | 16,1             | 78                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 672   | 51,2              | 21,8    | 88               | 607                                      | 54,53                 |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 229                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                                       | 190   | 13,3              | 20,4    | 3                | 249                                      | 0,2                   |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 200   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 39    | 3,3               | 0,3     | 38               | 168                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 429   | 16,6              | 20,7    | 48,9             | 448                                      | 0,2                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 73,5              | 51,8    | 180,9            | 1337                                     | 55,03                 |

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Волкова А.И.