

/Уварова В.Б./



10 февраля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,5	4,3	15,8	117	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			348	5,2	8,6	32	228	0,4
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,1	12,6	115	11,5
2008	292	ШНИЦЕЛЬ МЯСНОЙ	50	9,2	15,5	8,4	209	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	2,8	27,4	145	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			570	18,2	26,6	69,1	590	12,4
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,4	14,6	19,6	286	0,3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,7	2	13,5	80	0,1
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			350	22,2	16,8	63,5	498	0,4
Всего				45,6	52	164,6	1316	13,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

10 февраля 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 МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/3	5,9	8	26,7	203	1,29
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	7,5	18,1	44,1	370	1,29
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4	4,5	14,6	118	12,6
2016	294	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	50/50	10,9	17,5	2,4	211	0,3
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	8,8	32,3	220	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			671	20,7	31,2	74,4	663	12,9
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	145	21,9	17,7	20,6	332	0,4
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,4	2,8	18,6	110	0,1
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			420	27,7	20,8	86,4	647	0,5
Всего				55,9	70,1	204,9	1680	14,69

Медицинская сестра Волкова А.И.