

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

13 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,4	2,6	15,9	96	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	4,1	6,9	32,7	209	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,1	1,3	5	36	7,3
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	9,9	9,2	157	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			502	13,4	16,2	80,8	380	21,48
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,4	9,9	1,8	129	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	37	2,8	3,6	27,5	154	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			367	14	13,9	70,5	461	0,2
Всего				31,5	37	184	1050	21,88

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2,8	3,5	20,7	125	0,2
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,2	119	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	5,3	8,8	43,8	275	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,7	3,9	8,6	77	10,7
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	74	20,9	5,3	0,6	135	13,36
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	65	1,3	2,4	9	64	4,4
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	40	2,6	0,3	16,7	81	0
Итого			639	28	14,4	85,9	434	39,02
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	165	11,6	18,8	2,6	227	0,2
2008		ПЕЧЕНЬЕ	38	2,8	3,7	28	157	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,4	40,5	179	0
Итого			444	17,9	22,9	79	594	0,2
Всего				51,2	46,1	208,7	1303	39,42

Медицинская сестра

Вз

Волкова А.И.