



Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./

МЕНЮ

2 апреля 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,2	4,9	23,1	154	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	
Итого			439	5,8	15	39,5	317	0,5
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,5	5,6	42,5	243	12,8
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	70	19	20,2	12	305	1,2
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,2	5,9	13,2	121	28,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,3	79	0
Итого			634	30,3	32	91,8	779	42,1
Полдник								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,1	3,9	15,2	113	0,5
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	55	4	2,3	29,3	155	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			475	9,8	6,4	72,1	386	0,5
Всего				45,9	53,4	203,4	1482	43,1

Медицинская сестра

Волкова А.И.