

Утверждаю

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



МЕНЮ

3 апреля 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	2,5	3,4	20	121	0,1
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
Итого			345	4,3	7,8	41,5	253	0,1
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПКОЙ)	150	2,6	4,9	7,9	89	6,9
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	8,9	9,2	148	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,8	22,6	130	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			480	15,8	16,9	58,2	451	7,3
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,8	10,1	10,5	145	9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			320	6	12,3	51	339	9
Всего				26,1	37	150,7	1043	16,4

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

3 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								
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	185	2,7	3,9	23,7	141	0
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,9	24	0
Итого			421	4	14	38,6	297	0
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	4,4	7,1	15,2	147	9,8
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	78	21,9	5,6	0,6	141	13,99
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	7,7	30,7	211	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,6	80	0
Итого			647	33,8	20,7	70,9	610	23,79
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	135	1,8	4	10,8	87	9,9
2008		ПЕЧЕНЬЕ	26	2	2,5	19,4	109	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	23	2	0,2	22,7	101	0
Итого			384	5,8	6,7	59,8	325	9,9
Всего				43,6	41,4	169,3	1232	33,69

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.