

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

5 мая 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	0,2		7,6	31	0
Итого			439	7,4	18,1	43,3	366	1,29
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,3	5,2	15,9	131	13,1
2008	259	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	45/50	12,7	22,1	2,4	260	0,4
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	6,8	32,3	202	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,3	79	0
Итого			664	22,7	34,4	74,7	703	13,5
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	145	21,2	15,2	20,4	306	0,4
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	35	2,4	2,9	18,7	111	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	18,4	86,3	622	0,5
Всего				57,1	70,9	204,3	1691	15,29

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.