



Утверждаю

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



# МЕНЮ

13 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		
<b>Завтрак</b>								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,5	6,2	21,2	164	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,4	120	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		6,6	27	0
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>8,2</b>	<b>11,5</b>	<b>43,2</b>	<b>311</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,7	5,3	17,5	140	13,9
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	60	10,9	4,4	6,9	110	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,1	3,4	21,6	129	10,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,7	76	0
<b>Итого</b>			<b>627</b>	<b>21,2</b>	<b>13,4</b>	<b>69,5</b>	<b>486</b>	<b>24,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,1	14,5	2,5	185	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	36	3,1	0,3	35,3	156	0
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>14,2</b>	<b>14,8</b>	<b>45,7</b>	<b>372</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего</b>				<b>43,6</b>	<b>39,7</b>	<b>158,4</b>	<b>1169</b>	<b>25,4</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.