Утверждаю

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

МЕНЮ

14 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		6,3	26	0
Итого			**358**	**5,7**	**9**	**30,4**	**227**	**0,4**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,2	5,6	9,9	106	8,8
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	13,1	22,2	3,7	267	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	3,9	25,8	148	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			**536**	**20,7**	**32**	**57,9**	**605**	**9,7**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	19,2	12	20,2	268	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			**380**	**21,8**	**12,3**	**61,3**	**445**	**0,4**
Всего				**48,2**	**53,3**	**149,6**	**1277**	**10,5**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

14 апреля 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	8,8	9,2	34,7	257	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**	**10,3**	**19,3**	**51,3**	**420**	**1,29**
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4	5,2	13,7	122	12,1
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	45/50	11,1	19,2	2,7	228	0,5
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	4,7	29,9	174	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			**654**	**20,5**	**29,4**	**70,6**	**634**	**12,6**
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	145	21,2	14	22,6	303	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,4	34	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,3	0,3	38,1	169	0
Итого			**444**	**24,5**	**14,3**	**77**	**537**	**0,4**
Всего				**55,3**	**63**	**198,9**	**1591**	**14,29**

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.