

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./



# МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х лет

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,2	3,8	17,5	118	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>4,9</b>	<b>8,1</b>	<b>33,7</b>	<b>229</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	3,1	2,7	23,7	133	5,2
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	55	16,1	17,4	9,5	259	0,6
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	105	3,1	2,8	12,8	91	25,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>24,3</b>	<b>23,2</b>	<b>64,5</b>	<b>567</b>	<b>31,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,1	3,9	15,2	113	0,5
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>10,5</b>	<b>6,4</b>	<b>83</b>	<b>432</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>39,7</b>	<b>37,7</b>	<b>181,2</b>	<b>1228</b>	<b>32,6</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.

Утверждаю

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



# МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,1	4,8	22,9	153	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		6,6	27	0
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>5,6</b>	<b>14,9</b>	<b>38,5</b>	<b>312</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,1	5,7	42	239	12,2
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	65	18,8	19,2	11,6	294	0,7
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	115	3	5,9	12	116	27,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>29,5</b>	<b>31,2</b>	<b>90,4</b>	<b>762</b>	<b>40,4</b>
<b>Полдник</b>								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3,6	3,5	14,4	104	0,4
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
<b>Итого</b>			<b>475</b>	<b>9,3</b>	<b>6</b>	<b>71,3</b>	<b>377</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>44,4</b>	<b>52,1</b>	<b>200,2</b>	<b>1451</b>	<b>41,3</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Волкова А.И.