

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2007		КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150/3	3,5	4,3	15,8	117	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>348</b>	<b>5,2</b>	<b>8,6</b>	<b>32</b>	<b>228</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,1	12,6	115	11,5
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	11	18,2	10,4	250	0,4
2016	332	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,6	3,5	27,4	152	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	37	0,6
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>580</b>	<b>20</b>	<b>30</b>	<b>71,1</b>	<b>638</b>	<b>12,5</b>
<b>Полдник</b>								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	150	18,4	12,2	19,6	264	0,3
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	25	1,7	2	13,5	80	0,1
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	25	2,1	0,2	24,6	109	0
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>22,2</b>	<b>14,4</b>	<b>63,5</b>	<b>476</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>47,4</b>	<b>53</b>	<b>166,6</b>	<b>1342</b>	<b>13,3</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.

Утверждаю

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

# МЕНЮ

19 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>7,4</b>	<b>18,1</b>	<b>43,3</b>	<b>366</b>	<b>1,29</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,1	5,1	14,4	123	12,4
2008	259	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	55/50	15,2	25,7	3,5	307	0,9
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	40	2,7	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>675</b>	<b>25,1</b>	<b>38</b>	<b>75,2</b>	<b>746</b>	<b>13,3</b>
<b>Полдник</b>								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	135	20	14,6	20,2	294	0,4
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	34	2,3	2,8	18,1	107	0,1
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	39	3,3	0,3	38,3	170	0
<b>Итого</b>			<b>408</b>	<b>25,6</b>	<b>17,7</b>	<b>84,5</b>	<b>602</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>58,1</b>	<b>73,8</b>	<b>203</b>	<b>1714</b>	<b>15,09</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.