

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 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								
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
Итого			348	5,2	8,6	32	228	0,4
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	3,9	5,1	12,6	115	11,5
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	16,3	17,4	10,4	263	1
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
Итого			580	25,3	29,2	71,1	651	13,1
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	125	14,4	10,2	18,9	227	0,2
		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
Итого			325	18,2	12,4	62,8	439	0,3
Всего				48,7	50,2	165,9	1318	13,8

Медицинская сестра

Волкова А.И.



МЕНЮ

21 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								
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	4,1	5	14,4	123	12,4
2008	259	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА	60/50	16,3	27,5	3,5	328	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	17,1	82	0
Итого			680	26,2	39,7	75,1	766	13,3
Полдник								
2016	249	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (ЗАПЕЧЕННЫЙ)	140	20,3	14,7	20,3	297	0,4
		МОЛОКО СГУЩЕННОЕ	33	2,3	2,7	17,9	106	0,1
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	42	3,6	0,4	41,6	184	0
Итого			415	26,2	17,8	87,7	618	0,5
Всего				59,8	75,6	206,1	1750	15,09

Медицинская сестра _____

Волкова А.И.