

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Если с 1 до 3-х лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,7	5,4	19,2	145	0,6
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	6,4	9,7	35,4	256	0,6
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,6	4,5	9,5	89	6,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	50/25	13,8	15,4	4	209	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,8	22,8	131	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			505	21	23	54,8	513	7,4
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	130	2,4	3,6	11	87	8,8
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			360	8,6	6	72,9	382	8,8
Всего				36	38,7	163,1	1151	18,8

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 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		
Завтрак								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,6	6	27,2	186	0,7
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	7,1	16,1	43,8	349	0,7
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,3	5,9	12,6	120	8,8
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	60/30	18,7	20,1	12,3	303	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4	27,9	166	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			649	28	30,3	77	699	9,7
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	145	2,8	4,8	13,5	109	11,4
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,6	175	0
Итого			443	9,8	7,2	87,6	456	11,4
Всего				44,9	53,6	208,4	1504	21,8

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.