

Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./

# МЕНЮ

23 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>								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4	4,9	18,2	133	0,5
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>5,7</b>	<b>9,2</b>	<b>34,4</b>	<b>244</b>	<b>0,5</b>
<b>Обед</b>								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,5	4,5	9,1	87	6,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	40/25	10,8	12,4	4	170	0,6
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
<b>Итого</b>			<b>495</b>	<b>17,9</b>	<b>20</b>	<b>54,4</b>	<b>472</b>	<b>7,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	140	2,5	3,6	11,7	91	9
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
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>8,7</b>	<b>6</b>	<b>73,6</b>	<b>386</b>	<b>9</b>
<b>Всего</b>				<b>32,3</b>	<b>35,2</b>	<b>162,4</b>	<b>1102</b>	<b>16,6</b>

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

Утверждаю

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



# МЕНЮ

23 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>								
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
<b>Итого</b>			<b>439</b>	<b>7,1</b>	<b>16,1</b>	<b>43,8</b>	<b>349</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2,2	5,8	12	115	8,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	60/30	18	19,3	14,1	301	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	41	2,7	0,4	17,2	83	0
<b>Итого</b>			<b>651</b>	<b>27,3</b>	<b>29,5</b>	<b>79</b>	<b>696</b>	<b>9,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	170	3,3	4,8	15,7	120	12
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	39,3	174	0
<b>Итого</b>			<b>468</b>	<b>10,3</b>	<b>7,2</b>	<b>89,5</b>	<b>466</b>	<b>12</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>52,8</b>	<b>212,3</b>	<b>1511</b>	<b>22,2</b>

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