



Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./

# МЕНЮ

26 мая 2026 г.

## Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		6,3	26	0
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>5,7</b>	<b>9</b>	<b>30,4</b>	<b>227</b>	<b>0,4</b>
<b>Обед</b>								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	4,4	5,7	16,8	139	12
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	12,9	22,2	2,5	262	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	3,9	25,8	148	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>541</b>	<b>21,7</b>	<b>32,1</b>	<b>63,6</b>	<b>633</b>	<b>13,3</b>
<b>Полдник</b>								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	19,2	12	20,2	268	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
<b>Итого</b>			<b>380</b>	<b>21,8</b>	<b>12,3</b>	<b>61,3</b>	<b>445</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>49,2</b>	<b>53,4</b>	<b>155,3</b>	<b>1305</b>	<b>14,1</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.

