

Утверждаю

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



## МЕНЮ

29 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>								
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	2,8	3,6	20,4	125	0,1
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>4,6</b>	<b>8</b>	<b>41,9</b>	<b>257</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2,6	2,1	8,1	63	6,1
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	7	9,2	130	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2	22,6	123	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>480</b>	<b>15,8</b>	<b>11,4</b>	<b>58,4</b>	<b>400</b>	<b>6,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	125	2	1	12,6	69	10,6
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
<b>Итого</b>			<b>295</b>	<b>3,7</b>	<b>1,2</b>	<b>38,2</b>	<b>180</b>	<b>10,6</b>
<b>Всего</b>				<b>24,1</b>	<b>20,6</b>	<b>138,5</b>	<b>837</b>	<b>17,2</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
29 мая 2026 г.

Сад с 3-х до 7 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>								
2016	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	200	3,6	4,3	25	154	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>436</b>	<b>4,9</b>	<b>14,4</b>	<b>39,9</b>	<b>310</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	3,3	3,3	9,4	84	4,4
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	80	20,8	21		272	0,8
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,9	3,8	31,1	179	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>639</b>	<b>31,6</b>	<b>28,4</b>	<b>64,8</b>	<b>645</b>	<b>5,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	85	0,9	0,1	4,5	22	6,9
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	22	1,9	0,2	22	98	0
<b>Итого</b>			<b>307</b>	<b>2,8</b>	<b>0,3</b>	<b>33,4</b>	<b>148</b>	<b>6,9</b>
<b>Всего</b>				<b>39,3</b>	<b>43,1</b>	<b>138,1</b>	<b>1103</b>	<b>12,3</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_

Волкова А.И.