

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х 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"	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	1,4	4,5	8,3	83	6,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	45/25	13,7	15,4	3,6	207	0,6
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,7	3,2	20,8	127	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			500	20,8	23,4	51,2	501	6,7
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,5	3,1	11,7	86	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	2,9	1,7	21,3	113	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			370	8	5,1	68,3	353	9,3
Всего				35,2	38,2	154,9	1110	16,6

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

(Уварова В.Б./

МЕНЮ

12 марта 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	6,2	6,5	28,2	197	0,8
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		8,4	35	0
Итого			439	7,8	16,6	45,6	364	0,8
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1,8	4,9	10,8	98	8,1
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ	60/30	18,9	20,1	15,4	317	0,7
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	3,8	25	153	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,7	0,4	17	82	0
Итого			650	27,8	29,2	76	681	8,8
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,7	4,3	16,6	121	12,6
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	2,9	1,7	21,3	113	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
Итого			488	10	6,3	85,1	439	12,6
Всего				45,6	52,1	206,7	1484	22,2

Медицинская сестра Волкова А.И.