

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./



МЕНЮ 13 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2	2,1	16,9	94	0
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	3,7	6,4	33,7	207	0
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,2	2,4	4,7	48	7,1
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	9,9	9,2	157	0,4
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	50	1,3	2,1	36	38	8,81
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,4	8,5	61	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			497	13,4	17,1	76,9	388	20,41
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	7,8	9,4	0,9	119	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			330	10,6	9,8	42,1	297	0
Всего				27,7	33,3	152,7	892	20,41

Медицинская сестра

Вз

Волкова А.И.



Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./

МЕНЮ

13 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	2,3	3,1	20	117	0,1
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,9	117	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	4,7	8,4	42,8	265	0,1
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,9	7,2	83	9,9
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	78	21,9	5,6	0,6	141	13,99
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,1	2,3	8,2	58	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,7	42	9,72
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			635	28,8	15,5	81,3	441	37,71
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	180	11	18,3	0,9	213	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,1	173	0
Итого			420	14,4	18,6	47,9	417	0
Всего				47,9	42,5	172	1123	37,81

Медицинская сестра

Вз

Волкова А.И.