

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Уварова В.Б./



МЕНЮ

19 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,2	3,8	17,5	118	0,4
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			347	4,9	8,1	33,7	229	0,4
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	150	3,1	1,8	23,7	124	5,2
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	60	16,3	17,3	10,4	262	1
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	120	3,5	2,4	14,8	97	26,9
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			510	24,9	21,8	67,4	567	33,1
Полдник								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,1	3,9	15,2	113	0,5
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			430	10,5	6,4	83	432	0,5
Всего				40,3	36,3	184,1	1228	34

Медицинская сестра

Ву

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 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								
2003		КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	4,1	4,9	22,9	153	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,3		7,4	31	0
Итого			439	5,7	15	39,3	316	0,5
Обед								
2016	106	СУП-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГРЕНКАМИ	200	5,6	5,6	43,2	246	12,8
2008	292	ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА	75	20	21,3	12,5	321	1,3
2016	354	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	125	3,2	5,9	13,2	121	28
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,3	16,9	81	0
Итого			640	31,4	33,1	93,6	800	42,1
Полдник								
2016	100	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,1	3,9	15,2	113	0,5
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			470	9,4	6,2	69,4	372	0,5
Всего				46,5	54,3	202,3	1488	43,1

Медицинская сестра Вз Волкова А.И.