

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

20 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	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	170	2,5	3,4	20	121	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
Итого			345	4,3	7,8	41,5	253	0,1
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	2,6	4,9	7,9	89	6,9
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	50	7,7	8,9	9,2	148	0,4
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,5	2,8	22,6	130	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			480	15,8	16,9	58,2	451	7,3
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,2	11,6	12,1	167	10,35
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,5	2	14,9	83	0
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
Итого			340	6,4	13,8	52,6	361	10,35
Всего				26,5	38,5	152,3	1065	17,75

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Гуварова В.Б./

МЕНЮ

20 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	182	КАША ВЯЗКАЯ "АРТЕКОВСКАЯ"	185	2,7	3,9	23,7	141	0
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200			5,9	24	0
Итого			421	4	14	38,6	297	
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	4,2	7,2	14,9	145	9,5
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	74	20,9	5,3	0,6	135	13,36
2016	218	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,9	7,7	30,7	211	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,7	81	0
Итого			643	32,6	20,5	70,7	603	22,86
Полдник								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	155	2,3	4,1	14,4	104	11,8
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2	2,6	20	112	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			6,9	28	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	36	3,1	0,3	35,9	159	0
Итого			418	7,4	7	77,2	403	1
Всего				44	41,5	186,5	1303	34,66

Медицинская сестра

Волкова А.И.

ЗАКРЕПЛЕНА
ОБРАЗОВАНИЕ
0208.16.61
А.В. АННАСОВ