

Утверждаю



Заведующий
Детский сад № 62
Луварова В.Б./

МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х лет

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая 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	9,6	84	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			348	6,4	9,7	35,2	255	0,6
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,3	4,5	8	81	5,8
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/25	13,9	16	4,6	217	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			505	20,9	24	51,9	509	6,4
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	150	2,6	3,1	12,4	90	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	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			380	8,8	5,5	74,3	385	9,3
Всего				36,1	39,2	161,4	1149	16,3

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

26 марта 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,6	5,9	27,1	185	0,7
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	7,2	16	44,5	352	0,7
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	1,3	4,8	8	82	6,4
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	18,8	20,7	12,8	312	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	38	2,5	0,3	16,1	77	0
Итого			648	27	29,6	69,7	655	7,1
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ	180	3,5	4,3	15,9	117	12,1
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	38,9	172	0
Итого			478	10,5	6,7	89,3	461	1
Всего				44,7	52,3	203,5	1468	19,9

Медицинская сестра

Волкова А.И.