



Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Гуварова В.Б./

# МЕНЮ

30 марта 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2007		КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200/5	5,1	7,8	38,2	244	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	1,3	10,1	9	132	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
<b>Итого</b>			<b>429</b>	<b>6,4</b>	<b>17,9</b>	<b>55,1</b>	<b>407</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>								
2016	81	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	0,9	3	4,7	51	1
2016	323	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	65	17,2	19,1	12,4	291	0,6
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	3,1	4	32,8	179	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	50	0,9	4,9	3,6	61	1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	41	2,7	0,4	17,4	84	0
<b>Итого</b>			<b>686</b>	<b>24,8</b>	<b>31,4</b>	<b>78,7</b>	<b>697</b>	<b>2,6</b>
<b>Полдник</b>								
1991	36	ГОРОШНИЦА	200	4,1	7,2	27	188	6,65
2008	467	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ	50	3,3	6,2	27,9	180	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>10,8</b>	<b>13,7</b>	<b>102,1</b>	<b>573</b>	<b>6,65</b>
<b>Всего</b>				<b>42</b>	<b>63</b>	<b>235,9</b>	<b>1677</b>	<b>9,45</b>

Медицинская сестра

Волкова А.И.