



МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,3		7,3	30	0
Итого			358	5,9	9	31,4	231	0,4
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	3,3	5,6	10,7	110	9,2
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	13,2	22,2	4,5	271	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,5	4,2	22	136	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			541	21	32,3	55,7	601	10,5
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	19,2	11,7	20,2	265	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	50			5,7	22	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,9	24	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			380	21,8	12	61,3	442	0,4
Всего				48,7	53,3	148,4	1274	11,3

Медицинская сестра _____

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

31 марта 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/3	8,8	9,2	34,7	257	1,29
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	10,4	19,3	52,1	424	1,29
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	4,2	5,1	15,1	128	12,8
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	50/50	13	22,2	3,5	266	0,9
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3	5	26,2	162	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,7	0,4	17	82	0
Итого			660	22,9	32,7	69,6	669	13,7
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	140	20,1	12,9	22,4	288	0,4
2002	60	КИСЕЛЬ	60			8,4	34	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	41	3,5	0,3	39,9	177	0
Итого			441	23,6	13,2	78,6	530	0,4
Всего				56,9	65,2	200,3	1623	15,39

Медицинская сестра Ву Волкова А.И.