

Утверждаю

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

МЕНЮ

5 августа 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	3,9	4,5	16,1	122	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,7	109	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,1		7,4	30	0
Итого			347	6,4	8,9	38,2	261	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,8	4,4	6,6	81	5,9
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55	9,5	3	5,3	87	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	3,9	16,4	111	8,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	32	2,1	0,3	13,4	65	0
Итого			494	16,7	11,6	47,5	367	14,3
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	16,6	27,4	3,1	325	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	37	3,2	0,3	37,2	165	0
Итого			367	20	27,8	53,6	543	0
Всего				43,1	48,3	139,3	1171	14,7

Медицинская сестра _____ Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Дуварова В.Б./

МЕНЮ

5 августа 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	4,9	5,8	19,1	149	0,5
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,7	116	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		6,8	28	0
Итого			441	7,5	11,1	40,6	293	0,5
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,6	7	11,2	126	8,6
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	70	11,6	4,5	6,5	113	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3	3,3	21,8	130	10,7
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,4	16,9	81	0
Итого			640	20,8	15,2	64,2	481	19,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	11,1	14,5	2,5	185	0,2
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	20	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			370	13,7	14,8	39,9	347	0,2
Всего				42	41,1	144,7	1121	20,3

Медицинская сестра

Волкова А.И.