

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

/Уварова В.Б./

# МЕНЮ

8 сентября 2026 г.

Ясли с 1 до 3-х лет



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          |                     | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                                          | 150/3 | 3,5               | 4,3     | 15,8             | 117                                      | 0,4                   |
| 2016                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                      | 20/5  | 1,6               | 4,3     | 9,8              | 85                                       | 0                     |
| 2007                          |                     | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                        | 170   | 0,1               |         | 6,4              | 26                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 348   | 5,2               | 8,6     | 32               | 228                                      | 0,4                   |
| Обед                          |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          | 5                   | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                                        | 200   | 3,9               | 5,1     | 12,6             | 115                                      | 11,5                  |
| 2008                          | 292                 | ШНИЦЕЛЬ ИЗ МЯСА                                                         | 60    | 12,4              | 20,5    | 10,4             | 276                                      | 0,4                   |
| 2016                          | 332                 | РИС ОТВАРНОЙ                                                            | 110   | 2,6               | 3,5     | 27,4             | 152                                      | 0                     |
| 2008                          | 364                 | СОУС ТОМАТНЫЙ №364                                                      | 30    | 0,5               | 2,9     | 2,2              | 37                                       | 0,6                   |
| 2016                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 150   |                   |         | 5,8              | 23                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ                                                          | 30    | 2                 | 0,3     | 12,7             | 61                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 580   | 21,4              | 32,3    | 71,1             | 664                                      | 12,5                  |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 249                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ)                                       | 150   | 18,4              | 12,2    | 19,6             | 264                                      | 0,3                   |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                                                        | 25    | 1,7               | 2       | 13,5             | 80                                       | 0,1                   |
| 2016                          | 413                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 150   |                   |         | 5,8              | 23                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 25    | 2,1               | 0,2     | 24,6             | 109                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 350   | 22,2              | 14,4    | 63,5             | 476                                      | 0,4                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 48,8              | 55,3    | 166,6            | 1368                                     | 13,3                  |

Медицинская сестра

Волкова А.И.





Утверждаю

Заведующий  
Детский сад № 62  
Уварова В.Б./

## МЕНЮ

8 сентября 2026 г.

Сад с 3-х до 7 лет

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          |                     | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ                                          | 200/3 | 5,9               | 8       | 26,7             | 203                                      | 1,29                  |
| 2016                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                                      | 30/6  | 1,3               | 10,1    | 9                | 132                                      | 0                     |
| 2008                          | 432                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                                                        | 200   | 0,2               |         | 7,6              | 31                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 439   | 7,4               | 18,1    | 43,3             | 366                                      | 1,29                  |
| Обед                          |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2007                          | 5                   | БОРЩ СО СМЕТАНОЙ                                                        | 200   | 4,1               | 5,3     | 14,5             | 127                                      | 12,4                  |
| 2008                          | 259                 | БЕФСТРОГАНОВ ИЗ МЯСА                                                    | 50/50 | 12,9              | 22,1    | 3,7              | 266                                      | 0,9                   |
| 2016                          | 332                 | РИС ОТВАРНОЙ                                                            | 130   | 3,1               | 6,8     | 32,3             | 202                                      | 0                     |
| 2016                          | 394                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                                             | 200   |                   |         | 7,8              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ                                                          | 40    | 2,6               | 0,4     | 17               | 82                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 670   | 22,7              | 34,6    | 75,3             | 708                                      | 13,3                  |
| Полдник                       |                     |                                                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2016                          | 249                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА<br>(ЗАПЕЧЕННЫЙ)                                       | 145   | 21,7              | 15,4    | 20,5             | 310                                      | 0,4                   |
|                               |                     | МОЛОКО СГУЩЕННОЕ                                                        | 35    | 2,4               | 2,8     | 18,6             | 110                                      | 0,1                   |
| 2016                          | 411                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                                           | 200   |                   |         | 7,9              | 31                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ -<br>МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ | 39    | 3,4               | 0,3     | 38,7             | 171                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                         | 419   | 27,5              | 18,5    | 85,7             | 622                                      | 0,5                   |
| Всего                         |                     |                                                                         |       | 57,6              | 71,2    | 204,3            | 1696                                     | 15,99                 |

Медицинская сестра

Волкова А.И.