

Утверждаю

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



МЕНЮ

14 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,8	2,9	16,5	103	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	10	86	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	4,5	7,2	33,5	217	0,2
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150/7	1,3	2,7	5,3	54	7,1
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	45	7,6	9,8	10,4	160	0,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,4	2,3	39,6	42	9,68
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	55	1,1	1,9	8,3	56	4,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	31	2	0,3	13,1	63	0
Итого			493	13,4	17	82,5	398	21,18
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	205	13,3	13,3	1,6	180	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2	0,1	11,7	47	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	35	3	0,3	34,4	152	0
Итого			390	16,5	13,7	47,7	379	0,1
Всего				34,4	37,9	163,7	994	21,48

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Уварова В.Б./

МЕНЮ

14 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7	8,1	34,6	242	1,29
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	15	118	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	9,4	13,4	57,5	391	1,29
Обед								
2016	73	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	5	8,7	91	11
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	70	17,5	19,6		246	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	55	1,1	2,3	8,3	60	4,1
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	65	1,7	2,4	6,9	57	15,6
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,5	79	0
Итого			629	24,7	29,6	48,2	564	31,4
Полдник								
2016	229	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	11,3	14,2	2,8	185	0,2
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
Итого			410	14,7	14,5	50	390	0,2
Всего				48,8	57,5	155,7	1345	32,89

Медицинская сестра

Волкова А.И.