

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Аварова В.Б./

МЕНЮ

19 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	3,8	4,5	15,9	120	0,3
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,4	4,4	14,9	110	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,1		7,2	29	0
Итого			347	6,3	8,9	38	259	0,3
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	2,7	4,3	6,5	77	5,7
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	40	8	2,6	4,6	75	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	3,9	16,4	110	8,1
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			477	15	11,1	46	346	13,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	8,7	14,4	1,6	171	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	31	2,7	0,3	31,1	138	0
Итого			291	11,6	14,8	46	362	0
Всего				32,9	34,8	130	967	14,2

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

Заведующий

Детский сад № 62

Гуварова В.Б./

МЕНЮ

19 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	4,7	5,6	18,9	146	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,9	117	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		6,6	27	0
Итого			441	7,3	10,9	40,4	290	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	3,4	6,8	10	116	7,8
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	50	9,6	3,8	5,1	94	0,1
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3	3,3	21,4	127	10,5
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			613	18,5	14,2	60,4	446	18,4
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				39,5	39,9	140,7	1083	19

Медицинская сестра

Волкова А.И.