

Утверждаю

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



МЕНЮ

21 июля 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								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/3	4	4,7	14,3	116	0,4
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,7	4,3	10,3	87	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,1		6,3	26	0
Итого			358	5,8	9	30,9	229	0,4
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	150/6	8	10,4	11,3	176	9,7
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	13,2	22,2	4,5	271	1,3
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	100	2,4	3,9	25,8	148	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	31	2,1	0,3	13,1	63	0
Итого			542	25,7	36,8	60,5	681	11
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	270	41	22,9	23,9	473	0,6
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	26	2,2	0,2	25,6	113	0
Итого			496	43,2	23,1	61,1	632	0,6
Всего				74,7	68,9	152,5	1542	12

Медицинская сестра Волкова А.И.

Утверждаю

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

МЕНЮ

21 июля 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								
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	0,2		7,6	31	0
Итого			439	10,3	19,3	51,3	420	1,29
Обед								
2007	5	БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	200	5,6	6,5	16,6	152	13,4
2008	259	ГУЛЯШ МЯСНОЙ	55/50	13,1	22,2	4,3	270	1,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,8	4,7	29,9	174	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	40	2,6	0,3	16,8	81	0
Итого			665	24,1	33,7	75,4	708	14,5
Полдник								
2007	1	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА	150	22,5	14,7	22,8	316	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	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			450	25,9	15	78,4	555	0,4
Всего				60,3	68	205,1	1683	16,19

Медицинская сестра

Волкова А.И.