



МЕНЮ

22 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	150/2	4,3	4,8	16,7	128	0,4
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,5	4,4	15,3	112	0
2016	414	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	160	0,1		7,3	30	0
Итого			347	6,9	9,2	39,3	270	0,4
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	150/7	4,3	5,8	7,4	104	6,5
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	55	9,7	3,1	4,8	87	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,3	4	16,5	112	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			492	18,3	13,2	47,2	387	14,9
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	284	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	170	0,2	0,1	13,3	53	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	28	2,5	0,2	28,4	126	0
Итого			348	17,2	24,2	44,4	463	0
Всего				42,4	46,6	130,9	1120	15,3

Медицинская сестра Волкова А.И.

Утверждаю



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

МЕНЮ

22 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								
2007		КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200/5	5,3	6,1	19,8	156	0,6
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,5	5,3	15,3	119	0
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	0,2		6,6	27	0
Итого			441	8	11,4	41,7	302	0,6
Обед								
2002	5	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ	200	5,5	8,7	11,6	151	10
2008	241	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	65	11,8	4,4	5,3	107	0,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	133	3,2	3,4	22	132	10,7
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
Итого			635	23	16,8	62,5	497	21
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				44,7	43	144,1	1146	21,8

Медицинская сестра

Волкова А.И.