

Утверждаю

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

МЕНЮ

30 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	150/3	4,3	5,1	18,7	138	0,5
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,5	84	0
2007		КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	0,1		6,4	26	0
Итого			348	6	9,4	34,6	248	0,5
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	1,4	3,7	8,9	76	6,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	50/25	14,3	16,3	5	223	0,8
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	100	3,6	2,8	22,8	131	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
Итого			505	21,3	23,1	55,2	514	7,3
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	145	2,5	3,5	12,3	93	9,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	413	ЧАЙ С САХАРОМ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			375	8,7	5,9	74,2	388	9,3
Всего				36	38,4	164	1150	17,1

Медицинская сестра

Волкова А.И.

Утверждаю

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



МЕНЮ

30 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								
2002	46	КАША "ДРУЖБА"	200/3	5,6	6	27,3	187	0,7
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	7,1	16,1	43,9	350	0,7
Обед								
2016	81	РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	2	4,9	11,8	103	8,6
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ МЯСА С РИСОМ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ	60/30	19,3	21,1	13,3	320	0,9
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,4	4	27,9	166	0
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
Итого			648	28,2	30,3	76,9	698	9,5
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	3,6	5	16,4	126	12,3
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,6	2,1	26,6	141	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	200/8			7,9	31	0
2008		ХЛЕБ КРЕСТЬЯНСКИЙ ОБОГАЩЕННЫЕ ВИТАМИНАМИ - МИНЕРАЛЬНЫМИ ДОБАВКАМИ	40	3,4	0,3	39,3	174	0
Итого			498	10,6	7,4	90,2	472	12,3
Всего				45,9	53,8	211	1520	22,5

Медицинская сестра

Волкова А.И.