

Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 62
Гуварова В.Б./

МЕНЮ

31 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	150/2	2,3	2,5	15,8	95	0,2
2016	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	4,3	9,8	85	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
Итого			357	4	6,8	32,6	208	0,2
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	150	3,5	6,7	6,3	106	7,1
2016	322	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ	45	7,3	9,5	9,7	153	0,2
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	55	1,3	2,2	5,6	49	11,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	55	1,2	1,9	8,4	56	4,2
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			5,8	23	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	31	2	0,3	13	62	0
Итого			486	15,3	20,6	48,8	449	23,2
Полдник								
2016	231	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	275	13,7	13,6	1,4	183	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	34,1	151	0
Итого			460	16,9	14	47,2	381	0,1
Всего				36,2	41,4	128,6	1038	23,5

Медицинская сестра

Волкова А.И.



Утверждаю

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

МЕНЮ

31 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								
2016	199	КАША ЯЧНЕВАЯ	200	7	8,1	34,6	242	1,29
2016	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/6	2,4	5,3	14,6	116	0
2016	411	ЧАЙ С САХАРОМ	180/8			7,9	31	0
Итого			424	9,4	13,4	57,1	389	1,29
Обед								
2008	87	ЩИ ПО-УРАЛЬСКИ (С КРУПОЙ)	200	4,9	8,5	10,3	144	10,5
2002	25	КУРА ЗАПЕЧЕНАЯ	65	16,8	18,9		238	0,7
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	60	1,2	2,3	8,6	61	4,3
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	60	1,6	2,4	6,7	56	14,7
2016	394	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200			7,8	31	0
2008		ХЛЕБ ЧУСОВСКОЙ	39	2,6	0,3	16,4	79	0
Итого			624	27,1	32,4	49,8	609	30,2
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				51,2	60,3	156,9	1388	31,69

Медицинская сестра

Волкова А.И.