



**МЕНЮ**  
**23 декабря 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	5,6	18,5	145	0,5
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, ; (хлеб пшеничный)	35	2,6	0,2	17,1	80	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,3	11,3	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>10,4</b>	<b>12,2</b>	<b>46,9</b>	<b>341</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	152	0,8	0,2	15,4	65	3
<b>Итого</b>			<b>152</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,4</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	150	6,6	6,1	10,9	125	5,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	13,2	6,2	2,3	132	8,4
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЦАМИ (пшеничная) (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,8	4	28	166	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт)	40	1,1	1,3	3,3	30	10,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	39	2,5	0,3	16,2	78	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>28,2</b>	<b>17,9</b>	<b>66,6</b>	<b>555</b>	<b>24</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	182	5,3	4,5	7,3	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>202</b>	<b>6,8</b>	<b>6,5</b>	<b>22,2</b>	<b>179</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	100	14,3	12,4	10,7	215	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное)	40	1,3	1,8	6,4	47	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>17,9</b>	<b>14,8</b>	<b>45,5</b>	<b>392</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего</b>				<b>64,1</b>	<b>51,6</b>	<b>196,6</b>	<b>1532</b>	<b>39,2</b>