



МЕНЮ
15 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,4	12,6	2,4	162	0,2
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..)	31	2,3	0,2	15,1	71	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2	2,6		32	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	29	0
Итого			365	14,8	21,8	26,8	365	4,71
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			150	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	150	3,8	3	14,4	99	4,3
2011	301	ПТИЦА ТУШЕНАЯ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	60	16,4	19,4	2,4	252	1,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш сорт, масло сливочное, соль йодированная)	110	3,8	3,8	24,1	145	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,1	2,8	24	0,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,7	23	0
Итого			551	27,1	27,7	66,2	624	6,2
Полдник								
2021	545	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ; (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	5,9	4,9	36,6	213	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2.5 % жирности)	152	4,4	3,8	6,1	80	1,1
Итого			212	10,3	8,7	42,7	293	1,2
Ужин								
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	5,8	18,7	147	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный..)	31	2,3	0,2	15,1	71	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	152	4,3	3,7	7,1	79	0,8
Итого			428	11,9	10,1	50,2	342	10,8
Всего				64,9	68,5	201,1	1689	25,91