



МЕНЮ

26 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,3	12,9	2,4	163	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	15,2	72	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,3		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,7		33	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			365	14,8	22,2	26,8	367	4,71
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	151	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			151	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	100	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	18,9	2,2	247	1,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	110	3,8	3,6	24,1	144	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	0,9	2,8	22	0,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	39	2,5	0,3	16,1	77	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	1,6
Итого			549	27	26,7	65,5	614	7,8
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	4,8	36,6	213	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5% жирности)	151	4,4	3,8	6	80	1,1
Итого			211	10,3	8,6	42,6	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	5,3	18,1	141	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	31	2,3	0,2	15,2	72	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)	149	4,2	3,6	7	78	0,8
Итого			425	11,8	9,5	49,6	336	10,8
Всего				64,7	67,2	199,7	1675	27,51