

# МЕНЮ

9 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	268	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ; (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	100	9,3	12,8	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,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	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		7	28	0
<b>Итого</b>			<b>364</b>	<b>14,7</b>	<b>21,9</b>	<b>26,3</b>	<b>361</b>	<b>4,71</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	151	0,8	0,2	15,3	65	3
<b>Итого</b>			<b>151</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,3</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2021	113	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ; (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	3	14,3	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	19,1	2,2	250	1,1
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	110	3,8	3,7	24	144	0
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1	2,8	23	0,8
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной)	40	2,5	0,4	16,5	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>26,9</b>	<b>27,2</b>	<b>65,6</b>	<b>619</b>	<b>7,8</b>
<b>Полдник</b>								
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	6	5,1	36,4	213	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	152	4,4	3,8	6,1	81	1,1
<b>Итого</b>			<b>212</b>	<b>10,4</b>	<b>8,9</b>	<b>42,5</b>	<b>294</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</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	5,4	18,2	142	0,5
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	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)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>11,8</b>	<b>9,7</b>	<b>49,2</b>	<b>335</b>	<b>10,8</b>
<b>Всего</b>				<b>64,6</b>	<b>67,9</b>	<b>198,9</b>	<b>1674</b>	<b>27,51</b>