



МЕНЮ

17 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		
Завтрак								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; <small>(масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,9	5,8	18,7	148	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	35	2,6	0,2	17	80	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,3		39	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; <small>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	180	2,9	2,4	11,2	79	0,5
Итого			370	10,4	12,7	46,9	346	1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	148	0,7	0,1	15	64	3
Итого			148	0,7	0,1	15	64	3
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; <small>(картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))</small>	150	6,7	6,3	10,9	127	5,5
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; <small>(печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	14,5	6,6	2,3	143	9,3
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); <small>(крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	110	4,8	4	28	166	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; <small>(капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)</small>	40	1,1	1,5	3,4	32	10,2
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,9	24	0
Итого			551	29,7	18,8	67,3	573	25
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; <small>(печенье сахарное)</small>	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5% жирности)</small>	181	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			201	6,7	6,5	22,1	179	1,3
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)</small>	100	14,7	12,7	10,7	220	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное)</small>	40	1,3	2	6,3	49	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	25	1,8	0,2	12,1	57	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,5	30	0
Итого			440	18,3	15,3	45,9	401	9,9
Всего				65,8	53,4	197,2	1563	40,2