



МЕНЮ

19 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 | | | | | | | | |
| 2004 | 369 | РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная) | 60 | 12,9 | 4,5 | 0,6 | 94 | 0,2 |
| 2021 | 377 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная) | 110 | 2,5 | 4,4 | 17,4 | 119 | 8,5 |
| 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 | | 4,3 | | 39 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,1 | | 6,9 | 28 | 0 |
| Итого | | | 425 | 18,7 | 15,5 | 41,8 | 381 | 13,11 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 501 | СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный) | 149 | 0,7 | 0,1 | 15,1 | 64 | 3 |
| Итого | | | 149 | 0,7 | 0,1 | 15,1 | 64 | 3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 98 | СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая) | 150 | 3,7 | 5,8 | 12,1 | 121 | 5,8 |
| 2021 | 330 | ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 150 | 13,3 | 14,8 | 32,3 | 316 | 1,6 |
| 2021 | 54 | ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное) | 40 | 0,7 | 2,1 | 3,6 | 37 | 1,9 |
| 2021 | 574 | ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.) | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,6 | 80 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | | | 5,9 | 24 | 1,6 |
| Итого | | | 530 | 20,3 | 23,1 | 70,5 | 578 | 10,9 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 581 | ПРЯНИКИ; (пряники) | 27 | 1,6 | 1,3 | 20,9 | 102 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 182 | 5,3 | 4,5 | 7,3 | 96 | 1,3 |
| Итого | | | 209 | 6,9 | 5,8 | 28,2 | 198 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 230 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 3,9 | 4,1 | 18,1 | 125 | 0,4 |
| 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) | 149 | 4,2 | 3,6 | 7 | 78 | 0,8 |
| Итого | | | 424 | 10,7 | 8,3 | 49 | 317 | 10,7 |
| Всего | | | | 57,3 | 52,8 | 204,6 | 1538 | 39,01 |