

МЕНЮ

4 марта 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	229	КАША "ДРУЖБА"; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа рисовая, крупа пшеничная, сахар песок, соль йодированная)	150	3,6	3,9	18	122	0,4
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	30	2,2	0,2	14,5	68	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	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,7	2,2	12,2	80	0,5
Итого			374	10,6	13,1	44,7	340	1
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	129	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, лук репчатый, морковь, макаронные изделия высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,7	2,3	11,7	74	3,6
2021	339	КОТЛЕТЫ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, молоко пастер. 2,5% жирности, хлеб пшеничный, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)	60	10	10,4	5,8	157	0,1
2021	213	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ; (крупа гречневая ядрица, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,3	3,5	19,4	125	0
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; (свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,8	2	4,1	38	2,4
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			5,9	24	1,6
Итого			550	19,3	18,6	63,4	497	7,7
Полдник								
2021	543	БУЛОЧКА ДОРОЖНАЯ; (дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	5,5	8,9	34,1	237	0,1
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6,1	80	1,1
Итого			211	9,9	12,7	40,2	317	1,2
Ужин								
2011	252	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (рыба минтай филе, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), сыр российский)	60	13	5,7	1,9	114	0,2
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная)	110	2,1	3,4	17,5	110	8,8
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (МОРКОВЬ); (морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	1,2	2,8	25	0,8
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,5	30	0
Итого			410	17,2	10,4	39,4	325	9,8
Всего				57,4	55,2	197,5	1526	29,7