

МЕНЮ

10 марта 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ; (ПШЕНО), <small>(крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,4	4,5	14,2	116	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	34	2,5	0,2	16,3	77	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		7,1	29	0
Итого			369	7	8,8	37,6	259	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	151	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			151	0,8	0,2	15,3	65	3
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	1,6	4,8	7,7	84	9,3
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); <small>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	13,5	12,7	9,1	205	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	110	2,5	4,3	17,4	119	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); <small>(свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,6	1,1	3,6	27	1,7
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной)</small>	40	2,5	0,3	16,3	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,9	24	1,6
Итого			550	20,7	23,2	60	538	22
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>	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
Итого			200	6,7	6,5	22,1	178	1,3
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; <small>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	16,1	13,3	21,9	279	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	22	1,6	0,1	11	52	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	2,7	2,2	12,6	81	0,5
Итого			427	20,8	16	54,8	457	10,4
Всего				56	54,7	189,8	1497	37,3