

МЕНЮ

11 марта 2026 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (МАННЫЙ); (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,4	3,5	11,7	92	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	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	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,3	79	0,5
Итого			364	9,9	12,8	32,7	287	1,1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	151	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			151	0,8	0,2	15,3	65	3
Обед								
2021	114	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено); (картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,6	3,1	11,3	79	4,2
2021	338	КНЕЛИ ГОВЯЖЬИ С РИСОМ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	60	8,5	9,9	4,3	139	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт)	110	3,2	3,2	9,6	82	28,1
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	40	2,5	0,3	16,3	79	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,9	24	1,6
Итого			510	15,8	16,5	47,4	403	33,9
Полдник								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	80	1
Итого			265	6,2	4,2	25	171	10,5
Ужин								
2021	295	РЫБА ОТВАРНАЯ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, соль йодированная)	60	13,6	0,8	0,6	64	0,5
2021	181/408	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЕННЫЙ В СМЕТАННОМ СОУСЕ; (картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сыр российский, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности)	110	2,9	7,2	17	151	7,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2,4	3,6	40	1,9
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	18,8	10,5	38,4	331	10
Всего				51,5	44,2	158,8	1257	58,5