

МЕНЮ

12 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 | 299 | РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; (рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная) | 60 | 8 | 4,9 | 2,5 | 86 | 1,8 |
| 2021 | 206 | КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая) | 100 | 4,4 | 3,6 | 25,5 | 151 | 0 |
| 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 | | 4,4 | | 40 | 0 |
| 2021 | 457 | ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,1 | | 7,1 | 29 | 0 |
| Итого | | | 415 | 15,7 | 15,2 | 52 | 407 | 6,21 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2021 | 82 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки) | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Итого | | | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 10 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2021 | 118 | СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная полтавская, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая) | 150 | 2 | 5,1 | 10,2 | 98 | 7,6 |
| 2011 | 277 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; (говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная) | 60 | 11,6 | 11 | 2,2 | 153 | 0,7 |
| 2021 | 152 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное, соль йодированная) | 110 | 2,1 | 3,5 | 17,4 | 111 | 8,8 |
| 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) | 41 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 81 | 0 |
| 2021 | 495 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота) | 150 | | | 5,9 | 24 | 1,6 |
| Итого | | | 551 | 19,1 | 22 | 56,6 | 505 | 21,1 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2021 | 581 | ПРЯНИКИ; (пряники) | 40 | 2,4 | 1,9 | 30 | 146 | 0 |
| 2021 | 470 | КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности) | 180 | 5,2 | 4,5 | 7,2 | 95 | 1,3 |
| Итого | | | 220 | 7,6 | 6,4 | 37,2 | 241 | 1,3 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2021 | 236 | КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная) | 150 | 3,8 | 5,1 | 22,3 | 151 | 0,4 |
| 2021 | 573/1 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,) | 30 | 2,2 | 0,2 | 14,6 | 69 | 0 |
| 2021 | 267 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; (яйца куриные (шт.)) | 49 | 6 | 5,4 | 0,3 | 75 | 0 |
| 2021 | 465 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая) | 180 | 2,8 | 2,2 | 12,7 | 82 | 0,5 |
| Итого | | | 409 | 14,8 | 12,9 | 49,9 | 377 | 0,9 |
| Всего | | | | 57,6 | 56,9 | 205,5 | 1577 | 39,51 |