

# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	256	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ; (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, соль йодированная)	90	3	2,9	19,5	117	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); (икра кабачковая)	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный.)	31	2,3	0,2	15,2	72	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	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,5</b>	<b>12</b>	<b>44,1</b>	<b>320</b>	<b>4,51</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,6	4,8	7,7	84	9,3
2021	367	ПТИЦА В СОУСЕ С ТОМАТОМ; (куры потрош. 1 категории, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, томатная паста)	60	16,1	19,7	2,5	252	1,6
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,6	4,6	17,4	122	8,5
2021	156	ОВОЩИ ОТВАРНЫЕ (СВЕКЛА); (свекла, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,6	1,1	3,6	27	1,7
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
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>23,4</b>	<b>30,6</b>	<b>53,6</b>	<b>588</b>	<b>22,7</b>
<b>Полдник</b>								
2021	531	ВАТРУШКИ С ТОРОЖНЫМ ФАРШЕМ; (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.), творог 9,0% жирности)	60	11,2	8,7	35,3	265	0,2
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	151	4,4	3,8	6	80	1,1
<b>Итого</b>			<b>211</b>	<b>15,6</b>	<b>12,5</b>	<b>41,3</b>	<b>345</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ;(ПШЕНИЧНАЯ), (крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,4	4,8	14,4	119	0,6
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный.)	31	2,3	0,2	15,2	72	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
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>15,5</b>	<b>12,6</b>	<b>42,6</b>	<b>348</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>63,4</b>	<b>68,1</b>	<b>191,4</b>	<b>1648</b>	<b>39,61</b>

ответственный по питанию

Мартirosян Гоар Генриковна