



**МЕНЮ**  
19 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		
<b>Завтрак</b>								
2004	369	РЫБА ОТВАРНАЯ С СОУСОМ ПОЛЬСКИМ; (рыба минтай филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	12,8	4,4	0,6	93	0,2
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,5	4,3	17,4	119	8,5
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		4,1		37	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,1	29	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>18,6</b>	<b>15,1</b>	<b>42</b>	<b>379</b>	<b>13,11</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	148	0,7	0,1	15	64	3
<b>Итого</b>			<b>148</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2021	98	СВЕКОЛЬНИК; (картофель, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	150	3,7	5,7	12,1	117	5,8
2021	330	ПЛОВ ИЗ ГОВЯДИНЫ; (говядина 1 категории, крупа рисовая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,3	14,7	32,4	315	1,6
2021	54	ИКРА МОРКОВНАЯ; (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	2	3,6	37	1,9
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной,.)	40	2,6	0,4	16,6	80	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>530</b>	<b>20,3</b>	<b>22,8</b>	<b>70,6</b>	<b>573</b>	<b>10,9</b>
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	27	1,6	1,3	20,9	102	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	178	5,2	4,5	7,1	95	1,2
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>28</b>	<b>197</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (крупа манная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	3,9	4,1	18,1	126	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; (хлеб пшеничный йодированный,.)	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	469	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ; (молоко пастер. 2,5% жирности)	151	4,3	3,7	7,1	79	0,8
<b>Итого</b>			<b>426</b>	<b>10,8</b>	<b>8,4</b>	<b>49,1</b>	<b>319</b>	<b>10,7</b>
<b>Всего</b>				<b>57,2</b>	<b>52,2</b>	<b>204,7</b>	<b>1532</b>	<b>38,91</b>