



МЕНЮ
20 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								
2011	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ; СО СМЕТАННОЙ; <small>(творог 9,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), морковь, масло сливочное, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)</small>	140	14,8	11,9	15,2	232	0,7
2011		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	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			355	17,1	16,2	36,9	367	0,7
II Завтрак								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2021	115	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ; <small>(картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сливочное)</small>	150	2,5	3,6	14,6	102	3,8
2021	376	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (филе); <small>(филе (мясо птицы), картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, томатная паста, соль йодированная)</small>	160	14,9	15	23,4	289	11,8
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>	41	2,6	0,4	16,9	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,9	24	1,6
Итого			541	20,6	20,1	64,4	523	18,9
Полдник								
2021	542	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ; <small>(мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	5,1	8,2	33,2	227	0,1
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	152	4,4	3,8	6,1	80	1,1
Итого			212	9,5	12	39,3	307	1,2
Ужин								
2021	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ГРЕЧНЕВАЯ), <small>(крупа гречневая ядрица, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,7	5,1	13,2	118	0,6
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; <small>(хлеб пшеничный)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	267	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ; <small>(яйца куриные (шт.))</small>	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	2,8	2,2	12,8	83	0,5
Итого			409	15,7	12,9	40,9	345	1,1
Всего				63,3	61,6	191,3	1589	31,9

ответственный по питанию

Мед

Мартиросян Гоар Генриковна