

МЕНЮ

31 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		
Завтрак								
2021	234	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ; (масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	4,9	5,7	18,6	146	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	36	2,7	0,2	17,6	83	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,4	80	0,5
Итого			371	10,5	12,4	47,6	346	1
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	152	0,8	0,2	15,4	66	3,1
Итого			152	0,8	0,2	15,4	66	3,1
Обед								
2021	123	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФРИКАДЕЛЬКАМИ; (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая, говядина 1 категории, яйца куриные (шт.))	150	6,7	6,2	10,9	125	5,4
2011	35/8	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ; (печень говяжья, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	14,4	6,5	2,3	141	9,3
2011	166	КАША РАССЫПЧАТАЯ С ОВОЩАМИ (пшеничная); (крупа пшеничная полтавская, лук репчатый, морковь, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)	110	4,8	4	28	166	0
2021	380	КАПУСТА ТУШЕНАЯ; (капуста белокочанная, томатная паста, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло сливочное, мука пшеничная высш сорт)	40	1,1	1,3	3,3	30	10,2
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
Итого			550	29,5	18,4	66,9	565	26,5
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			201	6,8	6,5	22,2	179	1,3
Ужин								
2021	279	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА; (творог 9,0% жирности, крупа манная, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности, масло сливочное, соль йодированная)	100	14,7	12,7	10,7	220	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сливочное)	40	1,3	2	6,3	49	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,8	60	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,5	30	0
Итого			441	18,4	15,3	46,6	404	9,9
Всего				66	52,8	198,7	1560	41,8