

МЕНЮ

21 апреля 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	140	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ; (ПШЕНО), <small>(крупа пшеничная, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	4,4	4,5	14,1	115	0,6
2021	573/1	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		6,9	28	0
Итого			365	6,7	8,8	35,6	249	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; <small>(сок яблочный)</small>	151	0,8	0,2	15,2	65	3
Итого			151	0,8	0,2	15,2	65	3
Обед								
2021	104	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	1,6	4,9	7,7	84	9,3
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); <small>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))</small>	60	13,5	12,5	8,2	199	0,9
2021	377	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ; <small>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)</small>	110	2,5	4,5	17,4	120	8,5
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>	39	2,5	0,3	15,9	76	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,9	24	1,6
Итого			549	20,7	23,3	58,7	530	22
Полдник								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; <small>(печенье сахарное)</small>	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	182	5,3	4,5	7,3	96	1,3
Итого			202	6,8	6,5	22,2	179	1,3
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; <small>(творог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	130	16,3	13,3	21,2	277	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ, <small>(хлеб пшеничный)</small>	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	95	0,4	0,4	9,4	45	9,5
2021	465	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ; <small>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)</small>	180	2,7	2,2	12,5	81	0,5
Итого			425	20,9	16	52,8	449	10,4
Всего				55,9	54,8	184,5	1472	37,3