



## МЕНЮ

28 апреля 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>								
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	5,9	18,8	149	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	34	2,5	0,2	16,6	78	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		38	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
<b>Итого</b>			<b>369</b>	<b>10,3</b>	<b>12,7</b>	<b>46,8</b>	<b>345</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	150	0,8	0,2	15,2	65	3
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
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	6,6	6,1	10,9	124	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	6,4	2,2	139	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)	41	2,6	0,4	16,8	81	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,8	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>551</b>	<b>29,5</b>	<b>18,2</b>	<b>67</b>	<b>563</b>	<b>26,5</b>
<b>Полдник</b>								
2021	582	ПЕЧЕНЬЕ; (печенье сахарное)	20	1,5	2	14,9	83	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>6,7</b>	<b>6,5</b>	<b>22,1</b>	<b>178</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
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	14,8	11,9	11,4	217	0,2
2021	406	СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ; (молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сливочное)	41	1,3	1,7	6	45	0,2
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	11,9	56	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ; (яблоки)	95	0,4	0,4	9,4	45	9,5
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7,3	29	0
<b>Итого</b>			<b>441</b>	<b>18,4</b>	<b>14,2</b>	<b>46</b>	<b>392</b>	<b>9,9</b>
<b>Всего</b>				<b>65,7</b>	<b>51,8</b>	<b>197,1</b>	<b>1543</b>	<b>41,7</b>