



# МЕНЮ

7 мая 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		
<b>Завтрак</b>								
2021	299	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ; <small>(рыба минтай филе, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)</small>	60	8	4,9	2,5	86	1,8
2021	206	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ; <small>(крупа пшеничная полтавская, масло сливочное, соль йодированная, вода питьевая)</small>	100	4,4	3,6	25,5	151	0
2021	150	ИКРА КАБАЧКОВАЯ (ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА); <small>(икра кабачковая)</small>	40	1	2,1	2,3	32	4,41
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</small>	30	2,2	0,2	14,6	69	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); <small>(масло сливочное)</small>	5		4,4		40	0
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; <small>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)</small>	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>15,7</b>	<b>15,2</b>	<b>51,8</b>	<b>406</b>	<b>6,21</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2021	118	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ; <small>(картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, крупа пшеничная полтавская, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)</small>	150	2	5	10,3	98	7,6
2011	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА; <small>(говядина 1 категории, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сливочное, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	60	11,8	11,3	2,2	157	0,7
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; <small>(картофель, масло сливочное, соль йодированная)</small>	110	2,1	3,5	17,4	110	8,8
2021	53	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ; <small>(свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	40	0,8	1,8	4,1	37	2,4
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; <small>(хлеб ржаной,.)</small>	39	2,5	0,3	16,2	78	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150			5,6	23	1,6
<b>Итого</b>			<b>549</b>	<b>19,2</b>	<b>21,9</b>	<b>55,8</b>	<b>503</b>	<b>21,1</b>
<b>Полдник</b>								
2021	581	ПРЯНИКИ; <small>(пряники)</small>	40	2,4	1,9	30	146	0
2021	470	КЕФИР; <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	181	5,3	4,5	7,3	96	1,3
<b>Итого</b>			<b>221</b>	<b>7,7</b>	<b>6,4</b>	<b>37,3</b>	<b>242</b>	<b>1,3</b>
<b>Ужин</b>								
2021	236	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; <small>(крупа рисовая, масло сливочное, молоко пастер 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	3,8	5,3	23,1	156	0,4
2021	573/1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ; <small>(хлеб пшеничный йодированный,.)</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	2,7	2,2	12,2	80	0,5
<b>Итого</b>			<b>409</b>	<b>14,7</b>	<b>13,1</b>	<b>50,2</b>	<b>380</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>57,7</b>	<b>57</b>	<b>204,9</b>	<b>1578</b>	<b>39,51</b>

ответственный по питанию

*Генриковна*

Мартиросян Гоар Генриковна