



# МЕНЮ

8 мая 2026 г.

## Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2021	282	<b>ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ;</b> (творог 9,0% жирности, крупа рисовая, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, соль йодированная, сметана 15% жирности)	140	13	9,7	24,9	243	0,3
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	29	2,1	0,2	14,2	67	0
2021	79	<b>МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);</b> (масло сливочное)	5		4,1		37	0
2021	457	<b>ЧАЙ С САХАРОМ;</b> (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
<b>Итого</b>			<b>354</b>	<b>15,2</b>	<b>14</b>	<b>46</b>	<b>375</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2021	82	<b>ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)</b> (яблоки)	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	95	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ;</b> (картофель, капуста белокачанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,9	4,9	9,2	91	8,5
2021	372	<b>КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе);</b> (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	13,4	12,5	8	199	0,9
2021	377	<b>ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;</b> (картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)	110	2,6	4,5	17,4	120	8,5
2021	54	<b>ИКРА МОРКОВНАЯ;</b> (морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,8	3,6	35	1,9
2021	574	<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ;</b> (хлеб ржаной)	41	2,7	0,4	17,4	84	0
2021	501	<b>СОК ФРУКТОВЫЙ;</b> (сок яблочный)	153	0,8	0,2	15,4	66	3,1
<b>Итого</b>			<b>554</b>	<b>22,1</b>	<b>24,3</b>	<b>71</b>	<b>595</b>	<b>22,9</b>
<b>Полдник</b>								
2021	544	<b>БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ;</b> (мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, масло подсолнечное рафинированное, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	4,5	6,9	33	212	0,1
2021	470	<b>КЕФИР;</b> (кефир 2,5 % жирности)	152	4,4	3,8	6,1	80	1,1
<b>Итого</b>			<b>212</b>	<b>8,9</b>	<b>10,7</b>	<b>39,1</b>	<b>292</b>	<b>1,2</b>
<b>Ужин</b>								
2021	139	<b>СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;</b> (макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)	150	4,3	5,2	15	125	0,6
2021	573	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;</b> (хлеб пшеничный)	24	1,7	0,1	11,6	55	0
2021	267	<b>ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;</b> (яйца куриные (шт.))	49	6	5,4	0,3	75	0
2021	462	<b>КАКАО С МОЛОКОМ;</b> (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,9	2,4	11,3	79	0,5
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>14,9</b>	<b>13,1</b>	<b>38,2</b>	<b>334</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>61,5</b>	<b>62,5</b>	<b>204,1</b>	<b>1643</b>	<b>35,5</b>