

# МЕНЮ

22 мая 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                             | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|---------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                             |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2021                          | 282                 | ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ;<br>(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                | 9,6        | 25,1             | 243                                         | 0,3                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                   | 31    | 2,2               | 0,2        | 14,8             | 70                                          | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное)                                                                                                                                                               | 5     |                   | 4,1        |                  | 37                                          | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                            | 180   | 0,1               |            | 7,1              | 29                                          | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 356   | 15,3              | 13,9       | 47               | 379                                         | 0,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                             | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                          | 10                    |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 100   | 0,4               | 0,4        | 9,8              | 47                                          | 10                    |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2021                          | 95                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ;<br>(картофель, капуста белокочанная, свекла, лук репчатый, морковь, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 15% жирности, вода питьевая)   | 150   | 1,9               | 4,8        | 9,2              | 91                                          | 8,4                   |
| 2021                          | 372                 | КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ<br>(филе);<br>(филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))          | 60    | 13,5              | 12,6       | 8,3              | 201                                         | 0,9                   |
| 2021                          | 377                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;<br>(картофель, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная)                                                                                                            | 110   | 2,5               | 4,5        | 17,4             | 120                                         | 8,5                   |
| 2021                          | 54                  | ИКРА МОРКОВНАЯ;<br>(морковь, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                               | 40    | 0,7               | 2          | 3,5              | 36                                          | 1,9                   |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                  | 39    | 2,6               | 0,4        | 16,6             | 80                                          | 0                     |
| 2021                          | 501                 | СОК ФРУКТОВЫЙ;<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                               | 149   | 0,7               | 0,1        | 15,1             | 64                                          | 3                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 548   | 21,9              | 24,4       | 70,1             | 592                                         | 22,7                  |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2021                          | 544                 | БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ;<br>(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               | 7,1        | 33               | 213                                         | 0,1                   |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                               | 148   | 4,3               | 3,7        | 5,9              | 79                                          | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 208   | 8,8               | 10,8       | 38,9             | 292                                         | 1,1                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                |       |                   |            |                  |                                             |                       |
| 2021                          | 139                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ;<br>(макаронные изделия высш. сорт, масло сливочное, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                      | 150   | 4,2               | 5,1        | 15               | 123                                         | 0,6                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                   | 25    | 1,8               | 0,2        | 12,1             | 57                                          | 0                     |
| 2021                          | 267                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ;<br>(яйца куриные (шт.))                                                                                                                                                                          | 49    | 6                 | 5,4        | 0,3              | 75                                          | 0                     |
| 2021                          | 462                 | КАКАО С МОЛОКОМ;<br>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                  | 180   | 2,9               | 2,3        | 11,2             | 78                                          | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                | 404   | 14,9              | 13         | 38,6             | 333                                         | 1,1                   |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                |       | 61,3              | 62,5       | 204,4            | 1643                                        | 35,2                  |