

# МЕНЮ

5 августа 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>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 139                 | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ;<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная)                                                                                                   | 150   | 4,3               | 5,1        | 15,1             | 125                                                | 0,6                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                                                                             | 30    | 2,2               | 0,2        | 14,6             | 69                                                 | 0                     |
| 2021                          | 79                  | МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями);<br>(масло сливочное )                                                                                                                                                                                                                        | 5     |                   | 4,2        |                  | 39                                                 | 0                     |
| 2021                          | 462                 | КАКАО С МОЛОКОМ;<br>(вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности)                                                                                                                                                                            | 180   | 3                 | 2,5        | 11,2             | 80                                                 | 0,5                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 365   | 9,5               | 12         | 40,9             | 313                                                | 1,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 501                 | СОК ФРУКТОВЫЙ;<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                         | 150   | 0,7               | 0,1        | 15,1             | 64                                                 | 3                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 150   | 0,7               | 0,1        | 15,1             | 64                                                 | 3                     |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 114                 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено);<br>(картофель, лук репчатый, морковь, крупа пшениная, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)                                                                                                            | 150   | 1,6               | 3,2        | 11,3             | 81                                                 | 4,2                   |
| 2021                          | 332                 | ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ МЯСОМ И РИСОМ<br>(перец болгарский, говядина 1 категории, лук репчатый, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сухари панировочные)                                                                                   | 150   | 13,2              | 13,2       | 10,8             | 215                                                | 103,9                 |
| 2021                          | 148                 | ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями помидоры);<br>(помидоры свежие, соль йодированная)                                                                                                                                                                                                | 40    | 0,4               | 0,1        | 1,5              | 9                                                  | 4                     |
| 2021                          | 574                 | ХЛЕБ РЖАНОЙ;<br>(хлеб ржаной.)                                                                                                                                                                                                                                           | 38    | 2,5               | 0,3        | 16,3             | 79                                                 | 0                     |
| 2021                          | 495                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ;<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)                                                                                                                                                                   | 150   |                   |            | 5,5              | 22                                                 | 1,6                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 528   | 17,7              | 16,8       | 45,4             | 406                                                | 113,7                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2021                          | 82                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                       | 95    | 0,4               | 0,4        | 9,3              | 45                                                 | 9,5                   |
| 2021                          | 582                 | ПЕЧЕНЬЕ;<br>(печенье сахарное.)                                                                                                                                                                                                                                          | 20    | 1,5               | 2          | 14,9             | 83                                                 | 0                     |
| 2021                          | 470                 | КЕФИР;<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                                         | 149   | 4,3               | 3,7        | 6                | 79                                                 | 1                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 264   | 6,2               | 6,1        | 30,2             | 207                                                | 10,5                  |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2011                          | 264                 | ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ;<br>(рыба минтай филе, лук репчатый, мука пшеничная высш сорт, яйца куриные (шт.), хлеб пшеничный, масло сливочное , масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2.5% жирности, сыр российский, соль йодированная) | 60    | 13,3              | 5,8        | 5,4              | 127                                                | 0,6                   |
| 2021                          | 377                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ;<br>(картофель, масло сливочное , молоко пастёр. 2,5% жирности, соль йодированная)                                                                                                                                                                     | 110   | 2,6               | 4,1        | 17,4             | 117                                                | 8,5                   |
| 2021                          | 53                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ;<br>(свекла, лук репчатый, томатная паста, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                         | 40    | 0,8               | 1,9        | 4                | 37                                                 | 2,4                   |
| 2021                          | 573                 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ;<br>(хлеб пшеничный)                                                                                                                                                                                                                             | 25    | 1,8               | 0,2        | 12,1             | 57                                                 | 0                     |
| 2021                          | 457                 | ЧАЙ С САХАРОМ;<br>(вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                      | 180   | 0,1               |            | 8                | 32                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          | 415   | 18,6              | 12         | 46,9             | 370                                                | 11,5                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                          |       | 52,7              | 47         | 178,5            | 1360                                               | 139,8                 |