

Утверждаю



Олег Л. Оболенов

/Овечьян Лариса Владимировна/

MEHIO

21 августа 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- кая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2007	67	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ; (масло сливочное , молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, крупа овсяная, сахар песок, соль йодированная)	150	5	5,8	18,7	148	0,5
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,8	61	0
2021	79	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (порциями); (масло сливочное)	5		4,2		39	0
2021	75	СЫР ПОЛУТВЕРДЫЙ (порциями); (сыр российский)	9	2,1	2,6		32	0,1
2021	457	ЧАЙ С САХАРОМ; (вода питьевая, сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		7	28	0
Итого			370	9,1	12,8	38,5	308	0,6
II Завтрак								
2021	501	СОК ФРУКТОВЫЙ; (сок яблочный)	152	0,8	0,2	15,3	65	3
Итого			152	0,8	0,2	15,3	65	3
Обед								
2011	78	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ВЕGETАРИАНСКИЙ; (картофель, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, перец болгарский, помидоры свежие, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, сметана 15% жирности, соль йодированная, вода питьевая)	150	1,8	4	9,7	86	19,3
2021	372	КОТЛЕТЫ, ИЗ ПТИЦЫ ПРИПУЩЕННЫЕ (филе); (филе (мясо птицы), лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, хлеб пшеничный, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	13,6	12,7	8,5	202	0,9
2021	152	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ; (картофель, масло сливочное , соль йодированная)	120	2,3	4,1	19	123	9,6
2021	148	ОВОЩИ СВЕЖИЕ (порциями огурцы); (огурцы грунтовые, соль йодированная)	40	0,3		1	5	1,6
2021	574	ХЛЕБ РЖАНОЙ; (хлеб ржаной.)	41	2,7	0,4	17,7	85	0
2021	495	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ; (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)	150			5,5	22	1,6
Итого			561	20,7	21,2	61,4	523	33
Полдник								
2021	581	ПРЯНИКИ; (пряники)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
2021	470	КЕФИР; (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	96	1,3
Итого			210	7	5,9	29,7	206	1,3
Ужин								
2021	289	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ; (тороог 9,0% жирности, мука пшеничная высш. сорт, масло сливочное , яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, сметана 15% жирности, молоко пастер. 2,5% жирности)	130	16,4	13,7	21,5	281	0,4
2021	573	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ФОРМОВОЙ; (хлеб пшеничный)	26	1,9	0,2	12,6	60	0
2021	82	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (яблоки) (яблоки)	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
2021	462	КАКАО С МОЛОКОМ; (вода питьевая, какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3	2,5	11,3	80	0,5
Итого			431	21,7	16,8	54,7	466	10,4
Всего				59,3	56,9	199,6	1568	48,3

Recd

Мартirosян Гоар Генриковна