



## МЕНЮ

3 февраля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	9	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,10	12,24	2,12	190,74	0,17
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	86	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>8,56</b>	<b>12,68</b>	<b>25,86</b>	<b>298,04</b>	<b>5,34</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	220	3,10	4,50	8,10	72,00	0,54
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>220</b>	<b>3,10</b>	<b>4,50</b>	<b>8,10</b>	<b>72,00</b>	<b>0,54</b>
<b>Обед</b>								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	55	0,62	2,36	2,22	33,45	56,95
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	4,02	5,47	8,28	101,68	5,81
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	60	7,83	13,57	11,75	200,39	1,85
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	115	2,53	3,78	11,22	106,20	6,80
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	145	0,73	0,15	14,69	66,91	2,91
TK №010		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергики)	44	0,60	0,60	14,80	66,30	6,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>17,72</b>	<b>26,04</b>	<b>64,81</b>	<b>591,62</b>	<b>74,32</b>
<b>Полдник</b>								
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	50	4,67	3,54	0,22	75,60	0,33
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	105	1,99	1,82	11,81	72,18	8,15
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,16
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	6,07	3,73	19,10	134,55	0,07
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,01	0,17	8,46	40,68	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>13,90</b>	<b>9,30</b>	<b>50,45</b>	<b>360,85</b>	<b>8,71</b>
<b>Всего</b>				<b>43,28</b>	<b>52,52</b>	<b>149,22</b>	<b>1 322,51</b>	<b>88,91</b>