



**МЕНЮ**  
19 мая 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,07	0,45	11,34	43,41	2,02
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,42	5,21	16,87	123,92	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая)	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК БЕЗ МОЛОКА (аллергики) (кофейный напиток, сахар песок, вода питьевая)	150	0,50	0,00	7,45	31,77	0,00
2012	368	ГРУША (груша)	76	0,30	0,23	7,83	35,72	3,80
<b>Итого</b>			<b>376</b>	<b>4,84</b>	<b>8,21</b>	<b>48,58</b>	<b>285,41</b>	<b>7,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	176	3,81	4,38	6,80	75,71	1,23
<b>Итого</b>			<b>176</b>	<b>3,81</b>	<b>4,38</b>	<b>6,80</b>	<b>75,71</b>	<b>1,23</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ (свекла, сыр, масло подсолнечное рафинированое литр, соль йодированная)	25	1,45	3,99	1,75	48,94	0,85
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое литр, вода питьевая, соль йодированная, курица (грудки), петрушка (зелень))	150/10/1	4,30	4,72	12,84	111,26	4,68
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	155	8,83	6,59	13,94	178,83	15,05
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
2024	17	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>526</b>	<b>17,08</b>	<b>16,21</b>	<b>61,11</b>	<b>499,09</b>	<b>80,58</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	18	2,24	2,03	0,13	27,72	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная)	165	14,21	11,59	12,66	212,91	16,50
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности 0,1)	100	2,80	2,50	4,51	56,51	0,70
к/к	к/к	ВОДА ПИТЬЕВАЯ (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ БОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН БОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>473</b>	<b>21,76</b>	<b>16,88</b>	<b>43,03</b>	<b>418,51</b>	<b>17,22</b>
<b>Всего</b>				<b>47,49</b>	<b>45,68</b>	<b>159,52</b>	<b>1 278,72</b>	<b>106,08</b>