



МЕНЮ

22 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		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,03	0,44	10,88	41,66	1,93
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупка пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики) (крупка пшеничная полтавская, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	2,82	4,33	21,35	135,41	0,00
2024	40	ЧАЙ С ДЖЕМОМ (чай черный байховый, вода питьевая, джем)	150/12	0,15	0,01	6,71	26,55	1,50
2012	368	БАНАН (банан)	71	1,07	0,36	11,96	60,15	7,13
Итого			383	5,75	6,65	51,85	271,40	10,89
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	172	3,74	4,29	6,67	74,24	1,20
Итого			172	3,74	4,29	6,67	74,24	1,20
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированое литр)	20/20	3,39	3,71	1,47	52,95	0,84
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (соль йодированная, картофель, вода питьевая, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированое литр, говядина б/к, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	150/20	6,29	6,38	12,96	134,64	6,90
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	50	5,69	9,32	9,36	116,28	0,06
2012	333	КАБАЧКИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (кабачки, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	95	1,18	1,95	6,31	48,00	4,95
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,09	0,08	13,14	54,12	0,84
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			540	18,65	22,15	60,08	489,90	13,59
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец сладкий свежий)	39	0,51	0,04	1,92	10,20	78,47
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое литр)	50	9,01	5,03	14,90	140,98	0,31
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	110	2,09	3,67	10,90	103,16	6,61
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок прямого отжима)	167	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33
2024	TK № 1	БАНАН СВЕЖИЙ (аллергики) (банан)	75	1,14	0,38	15,96	72,96	7,62
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое литр)	45	4,25	1,66	23,97	127,68	0,11
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,71	0,13	6,55	31,51	0,00
Итого			426	17,40	10,70	75,07	490,20	88,83
Всего				45,54	43,79	193,67	1 325,74	114,51