

МЕНЮ
16 января 2026 г.

Ясли 12 часов



Сбор-ник рецеп-тур	№ 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	20	1,03	0,44	10,91	41,78	1,94
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	130	2,82	4,33	21,35	135,41	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНИЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	БАНАН	30	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			342	6,12	6,80	60,02	292,89	11,93
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	171	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Итого			171	3,70	4,25	6,60	73,50	1,19
Обед								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНЫМ	30/14	4,80	4,61	1,20	65,62	0,78
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ	150/20	5,07	5,53	12,58	120,49	6,59
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	40	4,74	7,77	7,80	96,90	0,05
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЦЫ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	105	2,17	6,84	15,32	134,76	7,28
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	155	0,09	0,08	13,27	54,65	0,85
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
Итого			549	18,86	25,54	66,82	555,41	15,55
Полдник								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ	41	0,53	0,04	2,00	10,60	81,57
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	40	3,29	3,75	7,55	79,20	1,05
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,05	3,60	10,69	101,14	6,48
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ	125	0,63	0,13	12,63	57,50	2,50
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	4,36	2,09	24,72	135,04	0,11
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			376	11,55	9,74	63,95	414,07	91,71
Всего			40,23	46,33	197,39	1 335,87	120,38	