

МЕНЮ
28 мая 2026 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр , батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,50	2,18	7,71	60,81	0,04
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
2024	48	АПЕЛЬСИН (апельсин)	103	0,94	0,21	8,39	44,53	62,13
Итого			403	6,91	9,92	45,51	311,62	63,40
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности)	141	2,42	3,51	6,32	56,94	0,98
к/к	к/к	ВОДА питьевая (аллергики) (вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			141	2,42	3,51	6,32	56,94	0,98
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (огурцы соленые, лук зеленый (по сезону), масло подсолнечное рафинированное литр)	40	0,36	2,34	0,78	26,35	3,67
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (горох лущеный, лук репчатый, картофель, морковь, масло подсолнечное рафинированное литр, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/25/1	8,00	3,81	34,90	206,10	3,44
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	60	8,42	6,80	6,34	137,28	10,83
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (картофель, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, тыква)	135	2,97	8,97	12,25	160,96	9,47
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ (груша, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			591	21,56	22,56	77,37	630,93	27,86
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	41	0,45	0,08	1,57	9,89	10,30
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (курица (грудки), масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, крупа рисовая, соль йодированная)	150	12,83	17,04	26,68	311,87	1,16
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	21	1,23	0,98	26,00	74,15	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности 0,1)	91	2,55	2,27	4,10	51,37	0,64
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 ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			473	18,07	20,54	73,77	516,14	12,12
Всего				48,96	56,53	202,97	1 515,63	104,36