

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Ясли 10,5 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	113,30	0,00
2008	б/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,79	0,80
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,77	7,63	4,94	120,07	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,24	2,67	11,58	84,05	0,57
Итого			365	13,89	15,34	33,24	325,21	1,89
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,77	0,16	15,56	66,24	1,27
Итого			160	0,77	0,16	15,56	66,24	1,27
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	30	0,52	2,89	2,73	39,18	1,40
2021	121	УХА С КРУПОЙ	150	1,34	1,06	9,31	52,30	2,96
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	8,89	9,63	8,43	154,46	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	3,29	5,41	19,30	139,44	9,01
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,69	22,77	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			530	14,84	19,09	50,58	432,95	13,47
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	110	4,10	3,14	14,97	104,92	0,42
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,49	4,03	35,37	199,75	0,12
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,85	23,76	0,02
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	90	0,81	0,18	7,29	38,72	54,03
Итого			435	10,48	7,35	63,48	367,15	54,59
Всего				39,98	41,94	162,86	1 191,55	71,22

МЕНЮ

9 октября 2025 г.

Сад 10,5 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								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,03	5,17	20,60	137,48	0,00
2008	б/н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,64	1,20
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,26	11,52	5,09	165,68	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,85	3,15	13,85	100,06	0,68
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (ЛЕЧ.ДИЕТ)	180	3,00	2,43	14,75	93,49	0,56
Итого			405	18,04	19,90	41,43	414,86	2,40
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
2008	394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (ЛЕЧ.ДИЕТ)	180	0,16	0,16	13,41	56,59	1,57
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,66	2,90	3,57	43,21	1,80
2021	121	УХА С КРУПОЙ	180	1,92	2,30	13,33	81,74	3,36
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	12,49	13,87	8,43	206,96	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,05	5,94	21,80	157,34	9,91
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,83	27,32	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			660	20,12	25,14	60,36	547,57	15,17
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	5,51	5,50	19,70	150,79	0,52
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	90	7,42	4,54	54,51	288,51	0,20
2011	406.1	ПИРОЖКИ ПРОСТЫЕ ПЕЧЕНые С МЯСОМ (ЛЕЧ.ДИЕТ)	90	10,43	33,97	37,80	498,45	0,40
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,03	28,52	0,02
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	100	0,90	0,20	8,10	43,00	60,00
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ (ЛЕЧ.ДИЕТ)	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			520	13,93	10,24	89,34	510,82	60,74
Всего				52,96	55,45	208,76	1 548,33	79,75