

# МЕНЮ

19 декабря 2025 г.

Ясли 10,5 часов

| № техн. карты       | Наименование блюда                  | Выход  | Химический состав |         |               | Энергетическая ценность, ккал | Вит. мкг С, г |
|---------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|---------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                     |                                     |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле- воды, г |                               |               |
| Завтрак             |                                     |        |                   |         |               |                               |               |
| 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 35     | 2,28              | 5,00    | 15,46         | 113,30                        | 0             |
| 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ             | 150    | 3,92              | 3,04    | 16,49         | 109,57                        | 0             |
| 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180    | 2,80              | 2,34    | 10,27         | 74,19                         | 0             |
|                     |                                     | 365    | 9,00              | 10,38   | 42,22         | 297,06                        | 0             |
| II Завтрак          |                                     |        |                   |         |               |                               |               |
| 401                 | КЕФИР                               | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,43          | 71,94                         | 0             |
|                     |                                     | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,43          | 71,94                         | 0             |
| Обед                |                                     |        |                   |         |               |                               |               |
| 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ           | 40     | 0,50              | 3,02    | 2,79          | 40,59                         | 1             |
| 109                 | БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ  | 150    | 7,84              | 7,06    | 11,59         | 139,74                        | 0             |
| 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                       | 160    | 11,56             | 14,05   | 16,80         | 241,12                        | 9             |
| 372                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД              | 150    | 0,20              | 0,13    | 10,09         | 43,20                         | 1             |
| б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 40     | 0,80              | 0,10    | 5,12          | 24,80                         | 0             |
|                     |                                     | 540    | 20,90             | 24,36   | 46,39         | 489,45                        | 12            |
| Уплотненный Полдник |                                     |        |                   |         |               |                               |               |
| 235                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 100/30 | 18,65             | 14,73   | 19,53         | 288,24                        | 0             |
| 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 160    | 0,10              | 0,00    | 6,16          | 25,01                         | 0             |
| б/н                 | кондитерские изделия/печенье        | 10     | 0,72              | 0,91    | 7,09          | 39,48                         | 0             |
| б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                | 85     | 0,24              | 0,24    | 5,87          | 28,16                         | 5             |
|                     |                                     | 385    | 19,71             | 15,88   | 38,65         | 380,89                        | 6             |
|                     |                                     |        | 53,55             | 54,02   | 132,69        | 1 239,34                      | 20            |

# МЕНЮ

19 декабря 2025 г.

Сад 10,5 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                  | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                     |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                  | 45     | 3,03              | 5,17    | 20,80            | 137,48                                   | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ             | 180    | 4,84              | 5,08    | 19,45            | 143,42                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ                     | 180    | 3,37              | 2,84    | 11,99            | 87,94                                    | 0,57                  |
| Итого                         |                     |                                     | 405    | 11,24             | 13,09   | 52,04            | 368,84                                   | 1,09                  |
| II Завтрак                    |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                               | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,57                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                     | 180    | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,57                                    | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 41                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ           | 60     | 0,71              | 2,98    | 3,83             | 45,75                                    | 1,50                  |
| 2012                          | 108                 | БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ЯЙЦОМ И ГРЕНКАМИ  | 180    | 9,47              | 8,93    | 16,53            | 182,02                                   | 0,76                  |
| 2008                          | 309                 | РАГУ ИЗ ПТИЦЫ                       | 200    | 14,41             | 17,84   | 27,01            | 326,80                                   | 12,24                 |
| 2012                          | 372                 | КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ЯГОД              | 180    | 0,13              | 0,05    | 9,35             | 38,80                                    | 0,40                  |
| 2008                          | 6н                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ    | 50     | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                     | 670    | 25,72             | 29,93   | 63,22            | 624,17                                   | 14,90                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                     |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 235                 | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОЛОЧНЫМ СОУСОМ | 120/50 | 23,29             | 18,49   | 22,70            | 354,02                                   | 0,52                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                       | 180    | 0,12              | 0,00    | 6,99             | 28,46                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 6н                  | кондитерские изделия/печенье        | 20     | 1,44              | 1,82    | 14,18            | 78,96                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 6н                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                | 100    | 0,40              | 0,40    | 9,80             | 46,99                                    | 10,00                 |
| Итого                         |                     |                                     | 470    | 25,25             | 20,71   | 53,67            | 508,43                                   | 10,54                 |
| Всего                         |                     |                                     |        | 67,27             | 68,10   | 175,91           | 1 594,01                                 | 27,03                 |