

МЕНЮ

29 января 2026 г.

Ясли 10,5 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая 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	64	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,79	0,80
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,49	7,38	4,47	114,83	0,47
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,45	2,07	9,50	87,14	0,42
Итого			345	12,82	14,49	30,69	303,06	1,69
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	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ	30	0,41	2,89	2,29	36,85	0,90
2008	89	РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ	150	2,38	1,93	16,23	92,38	4,90
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ	50	8,13	4,66	6,97	110,70	5,28
2008	324	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	110	1,76	3,52	20,40	120,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,89	22,77	0,00
2008	64	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			530	13,48	13,10	56,70	407,50	11,08
Уплотненный Полдник								
2008	146	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	100	3,76	10,40	18,82	184,70	7,45
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	1,40	1,25	7,03	45,54	1,55
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,85	23,78	0,02
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34	2,27	4,27	15,45	106,70	0,00
2008	64	кондитерские изделия/печенье	10	0,72	0,91	7,09	39,48	0,00
2008	64	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	95	0,85	0,19	7,69	40,84	56,99
Итого			429	9,08	17,10	61,93	441,02	66,01
Всего				38,15	44,85	164,88	1 217,82	80,05

МЕНЮ

29 января 2026 г.

Сад 10,5 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	45	3,03	5,29	20,60	138,60	0,00
2008	6н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,06	1,89	11,65	1,20
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,95	8,83	5,01	135,84	0,52
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	2,84	11,99	87,94	0,57
Итого			405	16,25	17,02	39,49	374,03	2,29
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И СВЕКЛЫ	50	0,67	2,97	3,80	45,04	1,50
2008	89	РАССОЛЬНИК РЫБНЫЙ	180	2,58	3,73	16,67	111,33	5,09
2012	278	БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ	70	11,73	7,75	7,16	158,07	7,93
2008	324	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	130	1,76	3,52	20,40	120,00	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	7,00	28,01	0,00
2008	6н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			660	17,74	18,10	61,43	493,45	14,52
Уплотненный Полдник								
2008	146	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	130	4,43	9,53	24,50	201,50	9,68
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	1,61	1,59	8,41	54,82	1,27
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	6,95	28,20	0,02
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	46	3,03	6,15	20,61	146,48	0,00
2008	6н	кондитерские изделия/вафли	20	0,54	0,64	15,00	68,68	0,00
2008	6н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	100	0,90	0,20	8,10	42,99	59,98
Итого			536	10,61	18,11	83,57	542,67	70,95
Всего				45,47	53,40	202,12	1 405,23	89,20