

МЕНЮ

22 января 2026 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	2,28	5,00	15,46	113,30	0,00
2008	6н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,73	0,80
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,50	7,48	4,47	115,89	0,47
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,41	1,94	10,40	89,28	0,42
Итого			345	12,79	14,46	31,59	305,98	1,69
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28
Итого			160	0,78	0,16	15,68	66,74	1,28
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЬИМ ОГУРЦОМ	30	0,52	2,95	2,72	39,64	1,40
2021	121	УХА С КРУПОЙ	150	4,71	2,88	9,40	82,37	3,05
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	50	9,98	10,99	3,44	151,91	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	4,05	5,94	21,81	157,36	9,91
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
2008	6н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			530	20,06	22,86	48,30	479,30	14,46
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	110	4,77	5,17	17,16	134,75	0,47
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	75	5,54	4,17	35,49	201,80	0,12
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008	6н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	90	0,81	0,18	7,29	36,70	54,00
Итого			435	11,20	9,52	65,91	399,23	54,61
Всего				44,83	47,00	161,48	1 251,25	72,04

МЕНЮ

22 января 2026 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	20,80	137,48	0,00
2008	6н	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	30	0,90	0,08	1,89	11,64	1,20
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	8,99	8,84	5,01	136,05	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,29	2,67	13,02	90,00	0,57
Итого			405	16,21	16,74	40,52	375,17	2,29
II Завтрак								
2012	399	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,87	0,17	17,83	75,08	1,44
Итого			180	0,87	0,17	17,63	75,08	1,44
Обед								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	50	0,66	2,91	3,57	43,27	1,80
2021	121	УХА С КРУПОЙ	180	8,82	6,52	15,00	153,99	4,31
2012	289	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ	70	13,94	15,99	5,94	222,41	0,10
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	4,16	5,96	22,75	161,82	10,39
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	6,83	27,29	0,00
2008	6н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			660	28,58	31,51	60,49	639,78	16,60
Уплотненный Полдник								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	140	5,84	5,91	19,57	155,60	0,62
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	90	7,46	5,37	54,43	295,83	0,20
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	190	0,10	0,00	7,03	28,49	0,02
2008	6н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/АПЕЛЬСИНЫ	100	0,90	0,20	8,10	42,99	59,99
Итого			520	14,30	11,48	89,13	522,91	60,83
Всего				59,96	59,90	207,77	1 612,94	81,16