

**МЕНЮ**  
**30 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	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,83	5,20	16,47	125,46	0,04
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,89	3,65	20,36	133,93	0,57
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
Итого			370	8,80	8,85	42,80	283,57	0,63
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	140	3,94	3,40	5,43	71,99	0,39
Итого			140	3,94	3,40	5,43	71,99	0,39
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	30	0,61	3,04	1,31	35,94	9,50
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	5,90	6,04	14,45	136,19	7,29
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	160	11,50	13,22	12,22	214,88	15,36
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	150	0,11	0,01	8,48	34,69	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
Итого			530	18,92	22,41	41,58	446,50	32,15
Уплотненный Полдник								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	3,34	5,38	1,56	68,12	0,16
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/30	2,70	4,11	14,50	107,04	2,21
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	5,97	24,18	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,26	4,36	27,15	168,74	0,16
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,36	0,36	8,82	42,31	9,00
Итого			500	11,74	14,21	58,00	410,39	11,55
Всего				43,40	48,87	147,81	1 212,45	44,72

**МЕНЮ**  
**30 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	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,66	7,98	19,60	170,23	0,08
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,68	5,79	22,74	166,02	0,68
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,91	28,04	0,02
Итого			410	11,44	13,77	49,25	364,29	0,78
II Завтрак								
2012	401	КЕФИР	180	5,06	4,37	6,98	92,56	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,56	0,50
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ	50	0,96	3,12	1,83	40,72	15,17
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	6,43	6,05	17,98	152,69	9,23
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРОЙ	200	14,82	17,38	16,69	283,57	19,08
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,12	0,02	9,58	39,23	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
Итого			660	23,33	26,70	52,48	547,21	43,48
Уплотненный Полдник								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	3,91	6,68	2,50	86,09	0,26
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,84	4,22	15,68	113,57	2,61
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,91	28,04	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,47	6,81	38,82	246,52	0,21
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,36	0,36	8,82	42,28	9,00
Итого			550	14,68	18,07	72,73	516,50	12,10
Всего				54,51	62,91	181,44	1 520,56	56,86