



# МЕНЮ

12 мая 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                       | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Угле-воды, г  |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 7             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                       | 20         | 1,10              | 0,47         | 11,70         | 44,79                         | 0,00           |
| 2024              | 1             | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ   | 130        | 3,35              | 6,12         | 19,59         | 147,39                        | 0,40           |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)          | 130        | 3,77              | 3,94         | 18,95         | 126,43                        | 0,25           |
| 2024              | 9             | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ               | 150        | 1,40              | 1,82         | 11,83         | 60,39                         | 0,00           |
| 2024              | 2             | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                | 150        | 0,09              | 0,00         | 6,96          | 28,18                         | 0,02           |
| 2024              | 34            | ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ         | 100        | 2,80              | 2,50         | 4,51          | 44,52                         | 0,00           |
| 2012              | 368           | ЯБЛОКО (аллергики)                       | 101        | 0,40              | 0,40         | 9,90          | 42,15                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>400</b> | <b>8,65</b>       | <b>10,91</b> | <b>47,63</b>  | <b>297,09</b>                 | <b>0,40</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 62            | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                   | 179        | 3,07              | 4,46         | 8,02          | 71,28                         | 0,00           |
| 2012              | 392           | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)                | 180        | 0,00              | 0,00         | 8,40          | 34,00                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>179</b> | <b>3,07</b>       | <b>4,46</b>  | <b>8,02</b>   | <b>71,28</b>                  | <b>0,00</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 38            | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ                            | 49         | 0,39              | 0,05         | 1,23          | 6,88                          | 4,91           |
| 2024              | 54            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ | 150/30     | 3,10              | 2,70         | 9,80          | 99,00                         | 0,00           |
| 2011              | 317           | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ                   | 115        | 2,81              | 5,46         | 8,65          | 95,61                         | 14,05          |
| 2011              | 317           | ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ (аллергики)                | 110        | 1,26              | 0,19         | 8,30          | 40,49                         | 4,29           |
| 2012              | 310           | СУФЛЕ КУРИНОЕ                            | 50         | 9,74              | 10,16        | 6,39          | 156,40                        | 0,43           |
|                   | 23-14         | ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)            | 60         | 6,61              | 5,60         | 0,61          | 79,17                         | 0,25           |
| 2024              | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 26         | 1,17              | 0,22         | 10,81         | 52,00                         | 0,00           |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                        | 15         | 0,99              | 0,44         | 7,87          | 40,09                         | 0,00           |
| 2024              | 15            | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК                   | 150        | 0,09              | 0,09         | 9,79          | 40,77                         | 0,86           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>585</b> | <b>18,29</b>      | <b>19,12</b> | <b>54,54</b>  | <b>490,75</b>                 | <b>20,25</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 330           | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                           | 90         | 1,95              | 3,39         | 4,86          | 58,46                         | 16,00          |
| 2012              | 330           | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)    | 100        | 1,79              | 5,16         | 13,21         | 106,76                        | 6,55           |
| 2012              | 245           | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                         | 65         | 5,84              | 4,42         | 0,27          | 94,50                         | 0,00           |
|                   | 23-14         | КУРИНАЯ ГРУДКА ОТВАРНАЯ (аллергики)      | 65         | 14,23             | 12,17        | 0,59          | 169,16                        | 0,80           |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ         | 20         | 1,03              | 0,17         | 8,63          | 41,49                         | 0,00           |
| 2024              | 40            | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                           | 150/12     | 0,16              | 0,04         | 10,86         | 37,84                         | 0,00           |
| 2008              | 464           | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ                       | 40         | 1,92              | 1,71         | 20,40         | 115,07                        | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>377</b> | <b>10,90</b>      | <b>9,73</b>  | <b>45,02</b>  | <b>347,36</b>                 | <b>16,00</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>40,91</b>      | <b>44,22</b> | <b>155,21</b> | <b>1 206,48</b>               | <b>36,65</b>   |