



МЕНЮ

21 января 2026 г.

Ясли 12 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								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ОТВАРНОЙ	10	0,31	0,02	0,65	4,00	0,41
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	7,03	12,12	2,10	188,87	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,68	0,13	6,23	29,98	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			400	8,49	12,56	25,73	295,68	5,18
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	182	0,73	0,73	17,82	75,88	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	40	0,46	2,39	1,62	30,74	36,49
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
	14-20	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ (аллергики)	150	4,15	5,25	8,61	98,30	4,27
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,41	3,60	10,69	101,14	0,00
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	129	2,49	0,49	20,29	95,88	10,27
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	5,16	5,89	11,83	124,14	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,23	0,22	10,39	49,97	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,04	0,44	7,79	39,69	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	150	0,75	0,15	15,15	64,50	3,00
Итого			565	14,26	17,95	65,38	498,57	39,49
Полдник								
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	115	2,12	3,60	12,04	89,87	10,11
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ БЕЗ МОЛОКА (аллергики)	115	1,89	5,12	11,80	101,51	10,07
2012	245	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	60	5,39	4,08	0,25	87,30	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,99	0,17	8,29	39,87	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	37,84	0,00
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	40	2,52	3,18	39,20	133,00	0,00
Итого			397	11,18	11,07	70,64	387,88	10,11
Всего				37,03	46,08	169,85	1 254,13	54,78