



МЕНЮ

29 апреля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	10	0,30	0,02	0,63	3,88	0,40
2024	61	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,01	18,21	2,07	212,29	0,08
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	130	7,26	5,32	33,07	209,34	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,65	0,12	5,98	28,75	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			399	11,43	18,64	25,43	317,75	5,25
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ	176	3,04	4,41	7,94	70,56	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
Итого			176	3,04	4,41	7,94	70,56	0,00
Обед								
2011	27	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	45	0,50	2,46	1,72	31,97	39,96
2024	28	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ	150/10/5	3,21	5,26	7,91	88,39	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	3,76	5,17	4,48	79,38	4,78
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	2,53	3,79	14,30	101,81	6,56
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	115	2,18	5,29	17,79	127,63	9,00
2011	274	ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ	60	8,62	14,23	11,92	210,39	1,58
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,18	0,21	9,96	47,93	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,05	0,45	7,86	40,09	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ В АССОРТИМЕНТЕ	152	0,76	0,15	15,32	65,24	3,03
Итого			570	17,85	26,55	68,99	585,82	51,13
Полдник								
2024	35	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	30	0,37	0,03	3,41	15,69	0,00
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	130	12,93	13,31	21,41	273,24	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,05	0,45	7,86	40,09	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	181	2,58	4,59	8,80	99,00	0,00
Итого			356	16,93	18,38	41,48	428,02	0,00
Всего				49,25	67,98	143,84	1 402,15	56,38