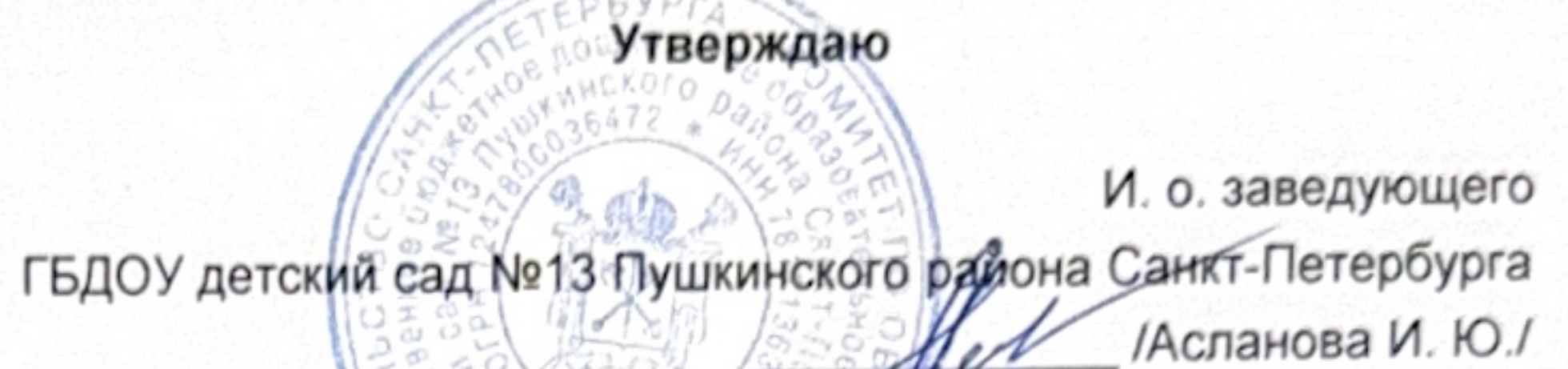


МЕНЮ

15 июля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,59	0,68	16,88	64,61	3,00
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	13,30	17,70	2,41	222,21	0,19
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,93	1,67	1,85	25,03	1,36
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	150/7/4	0,18	0,00	7,24	30,31	0,66
Итого			351	16,00	20,05	28,38	342,16	5,21
II Завтрак								
2012	368	БАНАН (банан)	95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Итого			95	1,43	0,48	15,95	80,20	9,50
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	2,40	4,41	3,08	60,27	1,55
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (крупа рисовая, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к)	160	5,89	2,94	7,74	81,29	0,64
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50/20	7,51	8,18	5,88	127,46	0,69
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,34	2,87	27,77	154,41	0,00
	ТК№0 51	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	150	0,10	0,10	18,10	75,00	1,20
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,68	0,20	10,77	52,18	0,00
2024	ТК № 5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	24	1,80	0,70	12,34	62,88	0,00
Итого			589	23,72	19,40	85,68	613,49	4,08
Полдник								
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (рыба треска филе, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	50	9,39	3,40	3,79	83,22	0,26
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко питьевое ультрапастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,39	4,02	15,69	108,86	7,30
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	12	0,78	0,09	5,02	24,30	0,00
2024	16	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	160/7/4	0,14	0,00	7,52	31,32	0,70
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт), дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	55	1,82	8,67	36,38	143,38	0,00
Итого			448	14,92	16,28	69,90	400,68	12,26
Всего				56,07	56,21	199,91	1 436,53	31,05



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микронутриентами)	30	1,40	2,10	15,80	68,00	1,80
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	160	16,38	22,16	2,96	276,94	0,24
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,90	1,60	1,80	24,30	1,40
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/7	0,23	0,01	7,49	32,01	1,08
Итого			407	18,91	25,87	28,05	401,25	4,52
II Завтрак								
	ТК № 006	БАНАН (банан)	100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Итого			100	1,53	0,53	21,00	96,00	4,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, картофель, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	3,00	5,52	3,85	75,42	1,94
2008		СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ (крупа рисовая, лук репчатый, томатная паста, масло сладко- сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к)	200	7,36	3,68	9,68	101,60	0,80
2008	286	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	70/20	9,70	10,53	7,51	164,02	0,90
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко- сливочное несоленое)	150	5,42	1,47	34,72	173,96	0,00
2024	ТК № 52	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,29	0,09	14,04	59,37	0,16
	ТК№0 07	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,13	0,25	10,63	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,89	65,70	0,00
Итого			720	28,78	22,27	93,32	691,07	3,80
Полдник								
	ТК№0 01	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,40	0,10	1,50	9,60	4,00
2008	248	ХЛЕБЦЫ РЫБНЫЕ (ПАРОВЫЕ) (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое)	70	10,91	3,68	5,39	98,14	0,31
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко питьевое ультрапастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,56	4,22	16,85	116,29	7,84
	ТК№0 38	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,16	0,01	6,18	26,62	1,13
2014	249	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сухие, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	60	8,88	5,32	26,06	188,28	0,06
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
Итого			518	24,61	13,53	66,58	489,93	13,34
Всего				73,83	62,20	208,95	1 678,25	25,66