

МЕНЮ
14 ноября 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, крупа рисовая)	150	5,9	7	26	192	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,6	14,8	128	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	150	3,9	4,2	11,9	102	0,7
Итого			348	12,2	17,8	52,7	422	1,4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	113	0,6	0,1	11,4	49	2,3
Итого			113	0,6	0,1	11,4	49	2,3
Обед								
2012	64	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, картофель, свекла, сахар песок, сметана 15% жирности, томатная паста, капуста белокочанная)	150	5,9	6,6	18,3	161	13,2
2008	335	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (говядина бл, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, капуста белокочанная высшего сорта, соль йодированная, томатная паста)	75	13,1	12,6	5	186	1,2
2012	429	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,3	2,8	24,8	135	0
2008	406	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	150	0,2	0,1	10,8	46	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			525	24,1	22,5	75,9	610	14,5
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	31	6,9	8,9		109	0
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	35	2,8	0,4	17,2	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
Итого			216	9,8	9,3	23,2	216	0
Ужин								
2008	203	САЛАТ ОСЕННИЙ (соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы, огурцы соления, яйца куриные (шт.))	125	3,1	3,8	13,8	102	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		7,1	29	0
Итого			300	4,5	4	29,4	172	7
Всего				51,2	53,7	192,6	1469	25,2

Повар _____



МЕНЮ
14 ноября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ (пшено, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, крупа рисовая)	185	7,1	7,8	33,5	234	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,2	8,1	19,7	165	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	180	4,1	4,5	13,3	110	0,7
Итого			415	14,4	20,4	66,5	509	1,4
II Завтрак								
2008		СОК (сок яблочный)	123	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Итого			123	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Обед								
2008	76	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, сметана 15% жирности, сахар песок, томатная паста, капуста белокочанная)	180	6,7	7	20,6	176	14
2008	335	ГУЛЯШ МЯСНОЙ (масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, соль йодированная, лук репчатый, морковь, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	75	14,2	13,3	5	197	1,2
2012	429	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,7	3,2	28,4	154	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	180	0,3	0,1	12,9	55	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	51	3,4	0,5	21,9	106	0
Итого			596	27,3	24,1	88,8	688	15,3
Полдник								
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/20	7,6	5,9	19,6	163	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			240	7,7	5,9	26,5	191	0
Ужин								
2008	51	САЛАТ ОСЕННИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы, огурцы соленые, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	3,2	5,9	16	132	8,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			360	4,6	6,1	31,4	201	8,6
Всего				54,6	56,6	225,7	1642	27,8

Повар _____