



МЕНЮ
16 октября 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 МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	145	6,1	7,3	26	193	0,6
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/8	2,4	6,8	14,8	130	
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	145	3,9	4,2	11,9	102	0,6
Итого			338	12,4	18,3	52,7	425	1,2
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	109	3	2,7	4,9	62	0,8
Итого			109	3	2,7	4,9	62	0,8
Обед								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	35	0,3		0,9	5	3,6
2012	64	СВЕКОЛЬНИК 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)	140	6,1	6,7	20,1	168	8,9
2008	335	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай неразделанный, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, батон простой, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	45	5,5	3,9	5,5	80	0,3
2012	429	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,8	3	24	138	0
2008	406	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, смородина красная)	150			11,5	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	41	2,7	0,4	17,2	83	0
Итого			521	18,4	14	79,2	520	12,8
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	28	6,9	8,9		109	0
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	34	2,8	0,3	16,9	82	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6,1	25	0
Итого			217	9,8	9,2	23	216	0
Ужин								
2008	203	САЛАТ "ОСЕННИЙ" (соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, лук репчатый, морковь, горошек зеленый консервы)	125	2,5	3,3	15,6	104	7,6
2008		ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	21	1,4	0,2	8,8	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	145	0,1		6,8	27	0
Итого			291	4	3,5	31,2	173	7,6
Всего				47,6	47,7	191	1396	22,4

Повар _____



МЕНЮ
16 октября 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 МАННАЯ С МАСЛОМ (крупа манная, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	175	6,9	7,6	29,7	214	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/10	3,1	6,5	19,2	148	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок)	175	4,1	4,4	13,1	109	0,7
Итого			400	14,1	18,5	62	471	1,4
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Итого			97	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	35	0,3		0,9	5	3,6
2008	76	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (морковь, лук репчатый, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, картофель, свекла, сметана 15% жирности, сахар песок)	175	6,8	7,6	22,3	188	9,6
2008	335	КОТЛЕТА РЫБНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, рыба минтай неразделанный, соль йодированная, лук репчатый, яйца куриные (шт.), батон простой)	60	8,9	2,9	5,1	82	0,3
2012	429	ВЕРМИШЕЛЬ ОТВАРНАЯ (макаронные изделия выш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	4,3	2,8	27,4	152	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ КРАСНОЙ СМОРОДИНЫ (сахар песок, смородина красная)	180			13,6	54	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	52	3,5	0,5	22,3	107	0
Итого			612	23,8	13,8	91,6	588	13,5
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (сыр российский)	28	6,9	8,9		109	0
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	39	3,1	0,4	19,1	93	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			247	10,1	9,3	26	230	0
Ужин								
2008	51	САЛАТ ОСЕННИЙ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, горошек зеленый консервы)	165	2,6	5,3	16,8	127	8,7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	21	1,4	0,2	8,8	42	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			366	4,1	5,5	32,5	197	8,7
Всего				54,8	49,5	216,5	1541	24,3

Повар _____