



МЕНЮ
19 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

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	6,1	7,4	26,9	200	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	29/9	2,3	7,3	14,5	133	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (молоко пастер. 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	155	3,9	4,3	12,4	104	0,7
			343	12,3	19	53,8	437	1,4
Итого								
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	112	3,1	2,8	5,1	63	0,8
			112	3,1	2,8	5,1	63	0,8
Итого								
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, рыбн. консервы в масле, сайра бланширован., крупа перловая)	165	9,1	2,3	15,9	120	6,1
2012	429	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ (лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, морковь, томатная паста, кури потрош. 1 категории)	15	6,4	5,5	5,6	97	1,7
2008	346	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, крупа гречневая ядрица)	860	3,6	3,6	16,5	113	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	150	0,2	0,1	10,7	45	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	35	2,3	0,3	15	72	0
			1225	21,6	11,8	63,7	447	7,9
Итого								
Полдник								
2008		КРЕКЕР, КОНФЕТА (крекер, конфеты молочные)	45/30	0,8		24	99	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		7,2	29	0
			230	0,9		31,2	128	0
Итого								
Ужин								
2008	181	БЛИНЧИКИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ (вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок, мука пшеничная высш. сорт, дрожжи, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, яйца куриные (шт.))	130	10,5	9	56,7	351	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	155	0,1		6,1	25	0
			285	10,6	9	62,8	376	0,7
Итого				48,5	42,6	216,6	1451	10,8
Всего								



МЕНЮ
19 декабря 2025 г.
Сад 12 часов

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								
2008	189	КАША ДРУЖБА С МАСЛОМ (пшено, молоко пастер, 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, крупа рисовая)	195	7,3	7,8	33,9	237	0,8
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	40/11	3,3	8,8	19,5	171	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (молоко пастер, 3,2% жирности, кофейный напиток, сахар песок)	155	4,2	4,6	14,1	115	0,8
Итого			401	14,8	21,2	67,5	523	1,6
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	98	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Итого			98	2,7	2,4	4,4	55	0,7
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, рыбн. консервы в масле сайра бланширован., крупа перловая)	180	11	2,3	16,9	132	6,7
2008	131	ГУЛЯШ КУРИНЫЙ (масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош., 1 категории, мука пшеничная высш. сорт)	45	6,6	7,9	4	114	0,5
2008	323	ГРЕЧА ОТВАРНАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,9	3,9	21,9	142	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (сахар песок, слива сушеная (чернослив))	180	0,2	0,1	12,5	53	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	20	97	0
Итого			562	25,8	14,6	75,3	538	7,3
Полдник								
2008		КРЕКЕР, КОНФЕТА (крекер, конфеты молочные)	45/30	0,8		24	99	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			255	0,9		30,9	127	0
Ужин								
2008	181	БЛИНЧИКИ СО СГУЩ. МОЛОКОМ (вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер, 3,2% жирности, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, дрожжи, мука пшеничная высш. сорт, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, яйца куриные (шт.))	150	11,6	15,4	62,4	437	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			330	11,7	15,4	69,3	465	0,7
Всего				55,9	53,6	247,4	1708	10,3

Повар