

МЕНЮ
19 января 2026 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 ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	150	6,9	8	24,5	198	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	29/8	2,3	6,3	14,3	123	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	150	0,1		6	24	0
Итого			337	9,3	14,3	44,8	345	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Итого			114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури потрош. 1 категории, соль йодированная)	150	4,6	5,5	10,5	111	5,3
2008	181	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ (куры потрош. 1 категории, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, капуста белокочанная, томатная паста, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	455	8,2	9,8	8,4	158	25,9
к/к	к/к	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. микроэлементами)	41	2,7	0,4	17,3	83	0
Итого			796	15,7	15,8	47	398	31,3
Полдник								
2012	485	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	45	4,5	4,9	36,9	209	0,1
2008	410	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		6	24	0
Итого			195	4,6	4,9	42,9	233	0,1
Ужин								
2008	338	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	5,9	7,4	20,1	172	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			300	6	7,4	26	196	0,8
Всего				36,2	42,5	172,2	1221	35,2

Повар _____

МЕНЮ
19 января 2026 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 ОВСЯНАЯ С МАСЛОМ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	185	7,8	8,6	28,3	223	0,7
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/9	3,1	7,7	19,1	158	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			413	11	16,3	54,3	409	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Итого			124	0,6	0,1	12,5	53	2,5
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, кури потрош. 1 категории)	180	5,4	5,9	11,8	123	5,9
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, морковь, лук репчатый, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое)	390	9,2	10,3	10,3	174	30,1
к/к	к/к	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. микронутриентами)	54	3,6	0,5	22,9	110	0
Итого			804	18,5	16,8	57,9	462	36,1
Полдник								
2012	485	ПИРОГ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности, повидло)	55	5,2	4,6	45,6	245	0,1
2008	410	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	200	0,1		6,9	28	0
Итого			255	5,3	4,6	52,5	273	0,1
Ужин								
2012	406	ВЕРМИШЕЛЬ В МОЛОКЕ (макаронные изделия высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	7,1	8,2	24,8	203	0,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			360	7,2	8,2	31,7	231	0,9
Всего				42,6	46	208,9	1428	40,3

Повар _____