

МЕНЮ
21 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	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок)	30	0,5	1,2	7,2	45	0
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), творог 5,0% жирности)	125	17,5	13,4	14,7	253	0,4
2008		БАТОН ПРОСТОЙ С МАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	29/8	2,3	6,4	14,5	125	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ (молоко пастер. 3,2% жирности, какао-порошок, сахар песок, вода питьевая)	150	3,8	4,2	11,8	101	0,7
Итого			342	24,1	25,2	48,2	524	1,1
II Завтрак								
2008	442	БАНАНЫ (банан)	68	1	0,3	14,4	66	6,8
Итого			68	1	0,3	14,4	66	6,8
Обед								
2008	92	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (морковь, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, картофель, фасоль)	155	9,7	6,2	20,7	179	7,1
2008	272	ОПАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	10,5	5,9	5,7	128	6,5
2008	241	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	110	3,8	2,8	24,2	137	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, слива сушеная (чернослив))	150	0,4		10,5	44	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	42	2,8	0,4	17,8	86	0
Итого			517	27,2	15,3	78,9	574	13,7
Полдник								
2008		БУЛОЧКА НЕЖЕНКА (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, дрожжи, соль йодированная, молоко пастер. 3,2% жирности, печенье сахарное мука высш.сорт)	60	5,1	6,3	33,4	211	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,9	24	0
Итого			210	5,2	6,3	39,3	235	0,1
Ужин								
2008	331	КАША ПШЕНИЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	145	6,4	6,6	25,2	188	0,7
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,6	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	150	0,1		5,8	24	0
Итого			315	8,1	6,8	40,6	259	0,7
Всего				65,6	53,9	221,4	1658	22,4

Повар _____



МЕНЮ
21 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	371	СОУС СМЕТАННЫЙ (мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, сахар песок)	50	0,6	1,3	7,9	48	0
2008	189	ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	145	21	16,1	16,7	299	0,4
2008		БАТОН ПРОСТОЙ СМАСЛОМ (батон простой, масло сладко-сливочное несоленое)	39/9	3,1	7,9	19,4	162	0
2008	432	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, сахар песок)	180	4,1	4,4	13,2	110	0,7
Итого			423	28,8	29,7	57,2	619	1,1
II Завтрак								
2008	442	БАНАН (банан)	68	1	0,3	14,4	66	6,8
Итого			68	1	0,3	14,4	66	6,8
Обед								
2008	92	СУП ФАСОЛЕВЫЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (вода питьевая, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, картофель, кури потрош. 1 категории, фасоль)	180	11,2	7	23,8	205	8
2008	272	ОЛАДЫ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.))	60	11,9	6,4	8,2	150	7,2
2012	256	РОЖКИ ОТВАРНЫЕ (масло сладко-сливочное несоленое, макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная)	120	4,5	2,8	28,7	159	0
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, слива сушеная (чернослив))	180	0,4		12,6	53	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	49	3,3	0,4	20,9	101	0
Итого			589	31,3	16,6	94,2	668	15,4
Полдник								
2012		БУЛОЧКА НЕЖЕНКА (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, печенье сахарное мука высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 3,2% жирности)	60	5,8	6,3	36,8	228	0,1
2008	434	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	180/15	0,1		6,9	28	0
Итого			255	5,9	6,3	43,7	256	0,1
Ужин								
2012	317	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ (крупа пшеничная полтавская, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок)	190	7,2	7	28,8	209	0,7
2008		БЕЛЫЙ ХЛЕБ (батон простой)	20	1,6	0,2	9,6	47	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,1		6,9	28	0
Итого			390	8,9	7,2	45,3	284	0,7
Всего				75,9	60,1	254,8	1893	24,1

Повар _____