

Утверждаю

Заведующий  
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ  
2 октября 2025 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-п<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>цен-ность<br>, ккал | Вита-м<br>ин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|--------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                            |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)                                                                                                                                                                                      | 30       | 3,96              | 3,81    | 9,42             | 88,46                                      | 0,08                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                 | 150      | 3,72              | 5,68    | 22,68            | 157,25                                     | 0,41                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                          | 170      | 2,93              | 2,40    | 10,66            | 76,84                                      | 0,44                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 350      | 10,61             | 11,89   | 42,76            | 322,55                                     | 0,93                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                                      | 70       | 1,06              | 0,35    | 14,78            | 67,58                                      | 7,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 70       | 1,06              | 0,35    | 14,78            | 67,58                                      | 7,04                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                                                       | 30       | 0,25              | 2,22    | 2,37             | 31,05                                      | 0,87                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ<br>ПЕТРУШКИ<br>( капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 150/10/5 | 4,30              | 4,46    | 5,42             | 81,87                                      | 7,90                  |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)                                                                                                        | 50/30    | 12,90             | 7,50    | 0,40             | 136,70                                     | 10,20                 |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                       | 110      | 3,81              | 4,01    | 24,36            | 148,81                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК АБРИКОСОВЫЙ<br>(сок для раннего возраста абрикосовый)                                                                                                                                                                                                                             | 150      | 0,75              | 0,00    | 16,50            | 64,50                                      | 5,98                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                          | 20       | 1,34              | 0,20    | 8,51             | 41,00                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 555      | 23,35             | 18,39   | 57,56            | 503,93                                     | 24,95                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба сайда филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)                              | 50       | 6,96              | 4,41    | 4,31             | 84,96                                      | 0,15                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>( картофель , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                                 | 110      | 2,31              | 3,45    | 15,70            | 103,24                                     | 7,62                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                           | 150      | 0,58              | 0,24    | 13,70            | 70,48                                      | 71,11                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                          | 16       | 0,98              | 0,15    | 6,37             | 30,53                                      | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                                                         | 20       | 0,56              | 0,66    | 15,46            | 70,80                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 346      | 11,39             | 8,91    | 55,54            | 360,01                                     | 78,88                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |          | 46,41             | 39,54   | 170,64           | 1 254,07                                   | 111,80                |

МЕНЮ  
2 октября 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                             | Выход     | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин С,<br>мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-------------------|---------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2014                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(батон нарезной пшён.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)                                                                                                                                                                               | 40        | 6,11              | 6,47    | 9,97             | 123,72                                        | 0,14                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2.5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                          | 180       | 4,46              | 6,61    | 26,01            | 181,99                                        | 0,50                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергии)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                                            | 180       | 1,68              | 0,24    | 17,77            | 79,95                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                   | 180       | 3,17              | 2,58    | 12,55            | 87,16                                         | 0,47                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ (аллергии)<br>(чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                               | 180       | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                          | 0,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 400       | 13,74             | 15,66   | 48,53            | 392,87                                        | 1,11                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                                               | 70        | 1,05              | 0,35    | 14,70            | 67,20                                         | 7,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 70        | 1,05              | 0,35    | 14,70            | 67,20                                         | 7,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 40                  | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК<br>(морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                                                | 50        | 0,41              | 3,50    | 3,47             | 47,84                                         | 1,24                  |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ<br>(капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, сметана 15% жирности, соль йодированная, петрушка (зелень)) | 200/10/10 | 4,12              | 5,38    | 7,23             | 98,78                                         | 10,24                 |
| 2008                          | 84                  | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)<br>(капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, соль йодированная, петрушка (зелень))                                                         | 200/10/10 | 3,96              | 2,28    | 6,93             | 64,55                                         | 12,36                 |
| 2008                          | 256                 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ<br>(мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста)                                                                                                 | 60/30     | 16,24             | 7,69    | 2,55             | 167,75                                        | 12,32                 |
| 2008                          | 261                 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ (аллергии)<br>(говьяжья печень, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                                                   | 50/50     | 12,70             | 7,44    | 3,40             | 146,25                                        | 9,26                  |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ<br>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                | 150/5     | 5,64              | 4,67    | 35,99            | 208,63                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                                                                 | 180       | 0,90              | 0,18    | 18,18            | 77,40                                         | 3,60                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                   | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 725       | 29,30             | 21,68   | 80,14            | 661,59                                        | 27,40                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 269                 | ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ<br>(рыба сайда филе, батон нарезной пшён.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2.5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)                       | 70        | 9,02              | 5,45    | 5,94             | 109,04                                        | 0,22                  |
| 2008                          | 335                 | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(картофель , молоко пастер. 2.5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                                           | 120       | 2,52              | 4,09    | 17,07            | 115,49                                        | 8,29                  |
| 2008                          | 441                 | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА<br>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                    | 180       | 0,72              | 0,29    | 19,81            | 98,27                                         | 86,49                 |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                   | 20        | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ВАФЛИ<br>(вафли с фруктово-ягодной начинками)                                                                                                                                                                                                                                  | 30        | 0,84              | 0,99    | 23,19            | 106,20                                        | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшён.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                           | 15        | 1,13              | 0,44    | 7,71             | 39,30                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                | 435       | 15,55             | 11,44   | 82,20            | 509,09                                        | 95,00                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |           | 59,64             | 49,13   | 225,57           | 1 630,75                                      | 130,51                |