

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

6 октября 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,66	5,62	20,00	149,67	0,45
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	165	2,85	2,24	11,66	78,85	0,48
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
Итого			360	11,87	10,85	44,63	324,41	0,93
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,63	6,17	4,87	77,69	2,88
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, соль йодированная)	150/10	4,71	1,79	19,55	113,39	2,77
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядина б/к задн.часть, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные)	60	9,80	11,54	6,17	167,83	1,45
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	110	1,79	4,13	11,58	90,42	4,84
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,31	0,10	14,94	63,17	0,16
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			540	18,58	23,93	65,62	553,50	12,10
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	48	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная)	105	15,71	5,01	7,07	135,84	0,35
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	215	4,23	7,74	27,38	197,12	12,72
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок р/в яблочный)	240	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	32	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			640	21,48	13,01	59,98	442,06	14,57
Всего				55,43	50,92	175,87	1 390,61	28,48

МЕНЮ

6 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные(шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено вода питьевая молокопастер 2,5% жирности соль йодированная сахарпесок маслосладко-сливочноенесоленое)	200	6,53	7,29	29,42	210,17	0,59
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейныйнапиток сахарпесок молокопастер 2,5% жирности вода питьевая)	180	3,08	2,45	13,29	88,27	0,52
2008		БАТОН (батоннарезнойпшенимука высшсорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00
Итого			425	13,97	12,71	55,70	394,59	1,11
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт2,5%жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый маслоподсолнечноерафинированое соль йодированная)	45	0,78	5,00	6,00	72,12	3,49
2008	99	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ (картофель, горох лущеный лук репчатый морковь маслосладко-сливочноенесоленое вода питьевая батоннарезнойпшенимука высшсорт обог. микронутриентами соль йодированная)	200/10	5,95	2,51	24,71	145,42	4,52
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядинаб/к задн.часть батоннарезнойпшенимука высшсорт обог. микронутриентами вода питьевая лук репчатый маслоподсолненное рафинированое яйца куриные (шт.), петрушка(зелен), сухари панировочные соль йодированная)	70	9,19	10,88	7,22	163,54	1,57
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла масло сладко-сливочноенесоленое соль йодированная сахар песок)	130	2,10	3,90	13,12	95,82	5,72
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная(чернослив) сахар песок лимоннаякислота вода питьевая)	180	0,39	0,12	21,22	89,22	0,21
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанепшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батоннарезнойпшенимука высшсорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			695	22,65	23,54	100,41	705,91	15,51
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцысоленые)	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (рыбатреска филе батоннарезнойпшенимука высшсорт обог. микронутриентами яйца куриные(шт.), масло сладко-сливочное несоленое вода питьевая соль йодированная)	80	11,58	3,24	5,28	96,34	0,26
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь молокопастер 2,5% жирности масло сладко-сливочноенесоленое соль йодированная)	130	2,61	4,82	17,05	122,62	7,93
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый)	182	0,88	0,00	22,40	97,00	2,91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржанепшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН (батоннарезнойпшенимука высшсорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			497	19,42	9,36	72,10	454,95	13,60
Всего				59,54	48,74	233,85	1 626,09	31,10