

Утверждаю

Заведующий

_____ /Ажигирова.А.А/

МЕНЮ

7 октября 2025 г.
Ясли 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,92	1,53	1,84	24,79	1,31
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	120	12,11	15,76	2,18	199,19	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	175	2,68	2,18	10,55	73,13	0,50
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	24	1,78	0,69	12,21	62,23	0,00
Итого			349	17,49	20,16	26,78	359,34	1,99
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	180	2,64	4,50	12,14	81,80	0,00
Итого			180	2,64	4,50	12,14	81,80	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, соль йодированная, сметана 15% жирности)	150/15/5	5,53	5,70	5,03	97,30	5,62
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	55	8,61	9,36	1,51	124,73	0,36
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	120	2,75	3,74	12,06	93,40	7,81
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,10	0,09	16,09	66,11	0,92
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
Итого			580	20,32	19,76	55,73	486,82	18,67
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к задн.часть, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	295	26,35	25,47	20,57	418,79	35,79
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	160	15,78	12,95	50,10	381,04	0,16
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,67	0,15	35,28	146,28	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	188	0,26	0,26	6,86	33,09	7,04
Итого			833	44,04	38,98	119,18	1 009,73	42,99
Всего				84,49	83,40	213,83	1 937,69	63,65

МЕНЮ

7 октября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))</small>	40	1,16	1,99	2,43	32,13	1,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)</small>	130	12,70	17,31	2,37	216,27	0,19
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер 2,5% жирности)</small>	200	3,07	2,48	11,62	81,78	0,57
2008		БАТОН <small>(батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	31	2,33	0,90	15,97	81,38	0,00
Итого			401	19,26	22,68	32,39	411,56	2,54
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, сметана 15% жирности, соль йодированная)</small>	200/15/10	4,53	5,52	7,39	102,90	7,44
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(бройлеры цыплята потрош 1 категории, яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	80	10,32	11,03	2,85	152,07	0,44
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, соль йодированная, молоко пастер 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)</small>	150	3,42	5,75	14,89	125,93	9,82
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК <small>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,12	0,11	30,25	123,06	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН <small>(батон нарезной пшеница высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			750	23,41	23,74	87,34	663,82	23,76
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная, говядина б/к задн.часть, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)</small>	150	13,24	14,46	9,72	222,78	18,14
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сухие, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)</small>	70	6,98	4,95	25,32	174,53	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,30	0,07	18,38	75,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Итого			495	21,82	19,95	67,64	541,38	26,22
Всего				67,42	71,37	200,86	1 707,65	52,52