

Утверждаю

Заведующий  
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ  
28 мая 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2012                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука<br>высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                               | 35     | 3,79              | 4,80    | 8,19             | 72,51                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                               | 150    | 4,36              | 4,57    | 21,76            | 145,38                                     | 0,40                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(крупа манная, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                      | 150    | 2,50              | 0,24    | 21,96            | 99,13                                      | 0,00                  |
|                               | 028                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                                        | 170    | 2,74              | 2,18    | 11,92            | 78,85                                      | 0,47                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                                                                      | 170    | 0,10              | 0,00    | 9,88             | 39,90                                      | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 355    | 10,89             | 11,55   | 41,87            | 296,74                                     | 0,87                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ<br>(йогурт 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 125    | 3,51              | 3,13    | 5,65             | 70,79                                      | 0,88                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (аллергики)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 79     | 0,30              | 0,30    | 7,80             | 37,60                                      | 8,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 125    | 3,51              | 3,13    | 5,65             | 70,79                                      | 0,88                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30     | 0,24              | 0,03    | 0,74             | 4,16                                       | 2,97                  |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>( картофель , морковь, лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к<br>лопатка, яйца куриные (шт.))                                                                                                             | 150/15 | 4,65              | 5,53    | 10,51            | 110,56                                     | 5,22                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло<br>сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода<br>питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное<br>рафинированное)                                                                                      | 60     | 10,29             | 6,65    | 2,58             | 111,21                                     | 0,30                  |
| 2008                          | 258                 | ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики)<br>(говядина б/к лопатка, картофель , лук репчатый, масло подсолнечное<br>рафинированное, томатная паста, соль йодированная)                                                                                                                                                         | 120    | 12,05             | 14,17   | 11,08            | 220,28                                     | 6,04                  |
| 2008                          | 349                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-й ВАРИАНТ)<br>( картофель , морковь, тыква свежая, капуста цветная, горошек<br>зеленый консервы, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное<br>рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль<br>йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое,<br>лавровый лист) | 130    | 2,34              | 5,98    | 12,12            | 112,53                                     | 9,05                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА<br>(слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода<br>питьевая)                                                                                                                                                                                                                 | 150    | 0,43              | 0,13    | 18,34            | 78,14                                      | 0,23                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                         | 25     | 1,68              | 0,25    | 10,64            | 51,25                                      | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                                                 | 20     | 1,50              | 0,58    | 10,28            | 52,40                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 580    | 21,13             | 19,15   | 65,21            | 520,25                                     | 17,77                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок,<br>яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари<br>панировочные, сметана 15% жирности, джем)                                                                                                  | 120/13 | 21,50             | 10,99   | 26,67            | 304,25                                     | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)                                                                                                                                                                                                                    | 150    | 1,34              | 0,19    | 19,00            | 83,06                                      | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 180    | 5,32              | 4,58    | 8,80             | 98,97                                      | 0,98                  |
| к/к                           | к/к                 | ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)<br>(сахар песок, чай черный байховый)                                                                                                                                                                                                                                                      | 170    | 0,10              | 0,00    | 9,88             | 39,90                                      | 0,02                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 80     | 0,30              | 0,30    | 7,80             | 37,60                                      | 8,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 393    | 27,12             | 15,87   | 43,27            | 440,82                                     | 8,98                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        | 62,65             | 49,70   | 156,00           | 1 328,60                                   | 28,50                 |

Утверждаю

Заведующий  
/Ажигирова.А.А./

МЕНЮ  
28 мая 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                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                       | 40     | 2,21              | 5,64    | 15,01            | 119,77                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 189                 | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                       | 180    | 5,26              | 5,26    | 26,69            | 174,81                                        | 0,47                  |
|                               | 028                 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                                | 200    | 3,27              | 2,56    | 12,29            | 86,00                                         | 0,55                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 420    | 10,74             | 13,46   | 53,99            | 380,58                                        | 1,02                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ЙОГУРТ<br>(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                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                                       | 50     | 0,40              | 0,05    | 1,24             | 6,97                                          | 4,98                  |
| 2012                          | 84                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ<br>(картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к лопатка, яйца куриные (шт.))                                                                              | 200/20 | 5,57              | 5,31    | 11,75            | 117,48                                        | 5,91                  |
| 2012                          | 268                 | СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ<br>(рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)                                                                    | 70     | 11,06             | 8,25    | 2,67             | 128,88                                        | 0,32                  |
| 2008                          | 349                 | РАГУ ОВОЩНОЕ (1-Й ВАРИАНТ)<br>(картофель, морковь, тыква свежая, капуста цветная, горошек зеленый консервы, лук репчатый, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лавровый лист) | 150    | 2,46              | 6,86    | 12,26            | 121,48                                        | 9,85                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА<br>(слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                                         | 180    | 0,50              | 0,16    | 24,24            | 102,62                                        | 0,27                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                              | 30     | 2,00              | 0,30    | 12,70            | 61,20                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                                      | 30     | 2,25              | 0,87    | 15,42            | 78,60                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 730    | 24,24             | 21,80   | 80,28            | 617,23                                        | 21,33                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ<br>(творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)                                                                             | 150/13 | 26,60             | 13,60   | 33,00            | 376,36                                        | 0,00                  |
| 2008                          | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                                                                        | 200    | 5,91              | 5,09    | 9,78             | 110,00                                        | 1,09                  |
| 2008                          |                     | ПРЯНИК<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                                                                                                              | 30     | 1,77              | 1,41    | 22,50            | 109,80                                        | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                                        | 80     | 0,32              | 0,32    | 7,84             | 37,59                                         | 8,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 473    | 34,60             | 20,42   | 73,12            | 633,75                                        | 9,09                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |        | 73,08             | 58,81   | 213,03           | 1 702,20                                      | 32,32                 |