

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ  
18 ноября 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                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))                                                                                                                                   | 30       | 0,93              | 1,55    | 1,85             | 25,03                                      | 1,32                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                         | 120      | 12,24             | 16,32   | 2,23             | 204,96                                     | 0,18                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                     | 175      | 2,65              | 2,16    | 10,61            | 73,05                                      | 0,49                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                 | 24       | 1,77              | 0,69    | 12,15            | 61,93                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 349      | 17,59             | 20,72   | 26,84            | 364,97                                     | 1,99                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2024                          | ТК №<br>33          | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>(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<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                  | 40       | 0,32              | 0,04    | 0,99             | 5,54                                       | 3,96                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(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       | 8,78              | 10,38   | 1,88             | 136,18                                     | 0,36                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(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              | 6,19    | 4,94             | 101,39                                     | 5,55                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(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      | 2,69              | 2,91    | 11,66            | 84,11                                      | 7,78                  |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                      | 150      | 0,10              | 0,09    | 16,25            | 66,71                                      | 0,90                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                         | 20       | 1,32              | 0,18    | 8,48             | 40,79                                      | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                 | 23       | 1,70              | 0,66    | 11,68            | 59,54                                      | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 578      | 20,44             | 20,45   | 55,88            | 494,26                                     | 18,55                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                   |         |                  |                                            |                       |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>( капуста белокочанная, говядина б/к задн.часть, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)                                                                                                                | 110      | 9,88              | 9,77    | 7,94             | 159,93                                     | 13,26                 |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(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) | 55       | 5,58              | 3,98    | 18,45            | 132,18                                     | 0,05                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 150      | 0,24              | 0,05    | 13,12            | 54,36                                      | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                         | 15       | 0,98              | 0,15    | 6,37             | 30,53                                      | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                   | 70       | 0,26              | 0,26    | 6,86             | 33,09                                      | 7,04                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 400      | 16,94             | 14,21   | 52,74            | 410,09                                     | 20,35                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |          | 57,61             | 59,88   | 147,60           | 1 351,12                                   | 40,89                 |

Утверждаю

Заведующий  
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ  
18 ноября 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                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 10                  | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>КОНСЕРВИРОВАННОГО<br>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))                                                                                                                                   | 40        | 1,16              | 2,05    | 2,43             | 32,61                                         | 1,77                  |
| 2008                          | 214                 | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)                                                                                                                                         | 130       | 12,71             | 17,44   | 2,37             | 217,49                                        | 0,19                  |
| 2008                          | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)<br>(крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)                                                                                                                                                                                 | 180       | 1,68              | 0,24    | 17,77            | 79,95                                         | 0,00                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ С МОЛОКОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                     | 200       | 3,06              | 2,48    | 11,72            | 82,12                                         | 0,57                  |
| 2014                          | 267                 | ЧАЙ (аллергики)<br>(чай черный байховый, вода питьевая)                                                                                                                                                                                                              | 180       | 0,19              | 0,00    | 0,41             | 2,41                                          | 0,04                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                 | 31        | 2,33              | 0,90    | 15,94            | 81,26                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 401       | 19,26             | 22,87   | 32,46            | 413,48                                        | 2,53                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2024                          | ТК №<br>33          | КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                                       | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО (аллергики)<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                       | 79        | 0,32              | 0,32    | 7,76             | 37,22                                         | 7,92                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 200       | 2,93              | 5,00    | 13,49            | 90,89                                         | 0,00                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          |                     | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ<br>(огурцы грунтовые)                                                                                                                                                                                                                                  | 50        | 0,40              | 0,05    | 1,24             | 6,97                                          | 4,98                  |
| 2008                          | 88                  | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ<br>(капуста квашеная, картофель , морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, сметана 15% жирности, соль йодированная)             | 200/15/10 | 4,52              | 5,44    | 7,39             | 102,30                                        | 7,43                  |
| 2012                          | 310                 | СУФЛЕ КУРИНОЕ<br>(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)                                                              | 80        | 10,31             | 11,04   | 2,87             | 152,26                                        | 0,44                  |
| 2008                          | 338                 | ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ<br>(морковь, картофель , горошек зеленый консервы, капуста белокочанная , соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)                                         | 150       | 3,42              | 5,72    | 14,86            | 125,61                                        | 9,83                  |
| 2008                          | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)<br>( картофель )                                                                                                                                                                                                                      | 131       | 2,51              | 0,50    | 20,48            | 96,72                                         | 10,36                 |
| 2008                          | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК<br>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                      | 180       | 0,12              | 0,11    | 30,19            | 122,80                                        | 1,08                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                         | 30        | 1,99              | 0,26    | 12,72            | 61,19                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | БАТОН<br>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                 | 35        | 2,63              | 1,02    | 18,03            | 91,89                                         | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 750       | 23,39             | 23,64   | 87,30            | 663,02                                        | 23,76                 |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |           |                   |         |                  |                                               |                       |
| 2008                          | 306                 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ<br>( капуста белокочанная , говядина б/к задн.часть, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)                                                                                                               | 150       | 13,24             | 14,52   | 9,75             | 223,46                                        | 18,15                 |
| 2008                          | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"<br>(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) | 70        | 6,96              | 4,86    | 25,34            | 173,49                                        | 0,08                  |
| 2008                          | 401                 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА<br>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 180       | 0,30              | 0,07    | 18,37            | 75,83                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                                         | 15        | 0,98              | 0,15    | 6,38             | 30,60                                         | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                                                   | 80        | 0,32              | 0,32    | 7,84             | 37,58                                         | 8,00                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      | 495       | 21,80             | 19,92   | 67,68            | 540,96                                        | 26,23                 |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |           | 67,38             | 71,43   | 200,93           | 1 708,35                                      | 52,52                 |