

МЕНЮ

14 января 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	126	6,49	10,21	13,21	185,92	0,00
2010	44	ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ (аллергики)	69	20,29	17,38	0,40	238,82	0,17
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики)	99	5,60	4,10	25,50	161,40	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,00
2024	48	АПЕЛЬСИН	76	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	98	0,39	0,29	10,10	46,11	4,91
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			377	8,20	10,57	38,13	285,23	57,00
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	175	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
	ТК №002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	147	0,59	0,44	15,16	69,16	7,36
Итого			175	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	36	0,29	2,32	0,90	25,56	3,61
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	0,00
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	51/20	6,62	6,12	7,30	106,82	0,00
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	111	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			570	16,05	17,00	70,59	493,63	3,61
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	57	5,32	2,56	21,84	112,98	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	111	2,42	3,70	16,46	109,04	8,01
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	148	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ	39	1,29	2,40	19,00	97,36	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			368	10,45	8,94	78,36	412,54	9,21
Всего				37,80	41,01	195,18	1 264,40	71,08