

**МЕНЮ**

**13 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	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	21	1,08	0,46	11,48	43,93	2,04
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	129	2,07	5,71	17,58	145,89	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (аллергики)	129	2,07	5,71	17,58	145,89	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
Итого			395	4,93	8,28	50,68	294,86	6,79
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	167	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	149	0,60	0,45	15,39	70,22	7,47
Итого			167	3,70	4,25	6,60	73,50	0,00
Обед								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	48	2,37	6,26	3,16	64,13	1,50
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,63
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	159	9,20	6,86	14,52	186,28	15,68
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			552	16,45	16,17	94,07	515,55	82,81
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	30	3,69	3,34	0,21	45,68	0,00
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (аллергики)	22	3,47	4,47	0,00	24,00	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	162	9,86	9,47	12,37	206,70	15,43
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	2,80	2,50	4,51	44,52	0,70
	ТК № 002	ГРУША СВЕЖАЯ (аллергики)	149	0,60	0,45	15,39	70,22	7,47
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
Итого			481	18,86	16,07	42,82	418,27	16,15
Всего				43,94	44,77	194,17	1 302,18	105,75