



## МЕНЮ

4 мая 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыры полутвердые, в/с в ассортименте, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	2,27	1,58	7,71	54,35	0,04
2024	50	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, молоко 2,5% длит.хранения, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	130	2,72	4,21	15,88	112,14	0,00
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко 2,5% длит.хранения, вода питьевая)	150	0,59	0,37	8,12	38,46	0,00
2024	49	АПЕЛЬСИН (апельсин)	95	0,76	0,17	6,80	36,12	50,40
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>6,34</b>	<b>6,33</b>	<b>38,51</b>	<b>241,07</b>	<b>50,44</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ (йогурт 2,5% жирности питьевой)	180	5,01	4,48	8,07	101,15	1,25
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,01</b>	<b>4,48</b>	<b>8,07</b>	<b>101,15</b>	<b>1,25</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ (капуста квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,48	1,52	3,08	28,66	8,19
2024	53	БУЛЬОН С ЯЙЦОМ ГРЕНКАМИ, КУРОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (филе грудки цыпленка замороженное, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, петрушка (зелень), яйца куриные (шт.))	150/20/10	3,14	2,30	6,58	59,74	0,37
2024	63	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (филе трески, сухари панировочные, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,29	3,78	5,48	61,02	0,03
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,17	3,72	14,34	100,14	6,69
2024	18	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,85	0,05	6,78	27,09	0,27
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>545</b>	<b>9,19</b>	<b>11,59</b>	<b>46,86</b>	<b>327,64</b>	<b>16,05</b>
<b>Полдник</b>								
2024	6	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	130	13,06	13,44	21,63	276,00	0,25
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные 1л)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2024	17	БАТОН НАРЕЗНОЙ ИЗ МУКИ ВС ОБОГАЩЕННЫЙ МИКРОНУТРИЕНТАМИ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,30	0,58	10,29	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>300</b>	<b>14,36</b>	<b>14,02</b>	<b>31,92</b>	<b>328,40</b>	<b>0,25</b>
<b>Всего</b>				<b>34,90</b>	<b>36,42</b>	<b>125,36</b>	<b>998,26</b>	<b>67,99</b>