



МЕНЮ

20 марта 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	20	1,21	0,47	11,52	54,64	2,12
2024	51	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	130	4,05	4,66	27,35	139,74	0,03
2024	23	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,67	2,24	11,28	76,54	0,50
Итого			300	7,93	7,37	50,15	270,92	2,65
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	188	5,27	4,71	8,49	106,37	0,00
Итого			188	5,27	4,71	8,49	106,37	0,00
Обед								
2008	59	СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ ,МАСЛОМ И С ЗЕЛЁНЫМ ЛУКОМ	35	3,09	4,98	2,43	67,06	1,40
2024	30	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/15/5	3,90	4,60	9,51	112,06	5,31
2012	122	ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ)	40	5,80	6,13	4,30	95,58	0,06
2012	320	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ	100	2,47	1,92	5,23	48,46	22,55
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	41	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,26	0,22	10,60	50,99	0,00
Итого			520	16,90	17,94	45,25	425,71	29,32
Полдник								
2024	38	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,32	0,04	1,00	5,59	3,99
2024	32	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	20	0,60	0,04	1,26	7,76	0,80
2012	219	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	11,01	18,27	7,06	237,04	0,24
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,18	0,46	7,66	39,61	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,12	0,04	8,62	33,71	0,16
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	40	3,76	5,88	24,51	165,92	0,06
Итого			382	16,99	24,73	50,11	489,63	5,25
Всего				47,09	54,75	154,00	1 292,63	37,22

Шеф повар (зав. производством)

Семёнова Ю.Д.