



МЕНЮ

19 января 2026 г.

Ясли

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	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,84	1,87	7,48	42,80	0,04
2008		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергии)	15	1,13	0,44	7,71	39,30	0,00
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (аллергии) (аллергии)	150	4,24	1,11	24,04	122,88	0,00
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	150	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,56	10,12
Итого			395	6,17	9,59	44,59	289,93	58,27
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	180	0,19	0,00	14,93	60,46	0,04
Итого			180	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2008	20	САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ ЗЕЛЕНЫМ	40	0,34	2,04	0,74	23,39	3,42
2024	36	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/25/1	4,10	3,00	29,00	141,00	3,55
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	60	8,10	6,54	6,10	132,00	10,41
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ	110	1,91	5,34	11,95	103,88	4,96
2008	309	РАГУ (АЛЛЕРГИКИ) (аллергии)	150	2,36	4,91	18,39	127,37	9,14
2024	37	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ГРУШ	150	0,09	0,07	9,03	30,35	0,45
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	5	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,03	0,44	7,71	39,30	0,00
Итого			566	16,26	17,56	70,89	500,51	22,79
Полдник								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,52	9,60	10,00
2024	33	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	7,83	8,20	28,06	216,00	1,59
		КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	130	3,03	0,44	31,94	143,75	0,00
		МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергии)	50	14,46	12,45	0,00	169,55	0,00
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	39	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,50	1,96	14,88	83,40	0,00
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	100	3,40	2,50	5,50	6,10	0,00
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (аллергии)	101	0,40	0,40	9,92	47,58	10,12
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,46	40,68	0,00
Итого			490	14,18	12,91	65,38	383,96	11,61
Всего				39,71	44,56	188,96	1 247,40	93,93