

**МЕНЮ**

3 июня 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	115	5,90	9,28	12,01	169,02	1,10
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	155	1,70	0,24	22,79	100,10	0,00
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2012	368	ЯБЛОКО (аллергики)	96	0,38	0,38	9,31	39,65	9,50
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			386	7,61	9,64	36,93	268,33	58,26
II Завтрак								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	178	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			178	3,10	4,50	8,10	73,00	1,26
Обед								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	35	0,25	2,00	0,78	22,06	3,12
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	2,90	3,57	9,00	90,73	7,37
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	150/10/5	4,04	7,59	4,61	103,07	8,66
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	6,55	6,05	7,23	105,73	0,41
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	30	5,03	5,08	0,00	65,80	0,20
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	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	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,73	0,73	12,88	65,63	0,00
Итого			567	15,94	16,61	70,40	489,04	10,90
Полдник								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	5,71	2,75	23,46	121,38	0,28
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	7,61	6,55	0,00	89,24	0,00
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,42	3,70	16,46	109,04	8,01
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	129	2,50	0,50	20,40	96,35	10,32
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	167	0,73	0,15	14,70	62,57	1,20
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	1,35	2,52	19,95	102,23	4,21
		БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	15	1,10	0,50	7,70	39,30	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	14	0,69	0,13	6,36	30,59	0,00
Итого			391	10,90	9,25	80,93	425,81	13,70
Всего				37,55	40,00	196,36	1 256,18	84,12



МЕНЮ

3 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	1,56	8,27	10,39	122,23	0,00
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
2024	TK № 17	ОМЛЕТ СО СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ	190	9,02	3,36	31,81	189,98	48,30
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	205	2,04	0,29	25,05	110,97	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	195/5	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			420	10,78	11,64	50,42	347,12	49,45
II Завтрак								
2024	TK № 2	ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	198	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180/6	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
Итого			198	2,94	5,00	13,05	90,34	1,40
Обед								
2024	TK № 18	САЛАТ "ЛЕТНИЙ" (ОГУРЦЫ СВЕЖИЕ, ПОМИДОРЫ, ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ, УКРОП, ПЕТРУШКА)	40	0,39	1,93	1,35	24,75	15,88
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/15/5	1,97	3,96	19,65	98,02	7,22
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики)	180/15/5	5,24	9,10	4,92	122,75	6,13
2012	288	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	70/25	4,99	8,51	5,89	142,88	0,45
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	30	7,80	7,86	0,13	102,30	0,38
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	4,98	33,26	206,99	0,00
2024	TK № 19	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,41	0,07	6,78	27,09	0,09
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			692	18,68	20,50	90,83	619,12	23,64
Полдник								
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	65	7,45	10,70	7,92	181,49	0,43
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	337	ОВОЩИ ПРИПУЩЕННЫЕ (КАБАЧКИ) С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	125	0,88	2,28	6,75	51,82	9,60
2012	333	КАБАЧКИ (аллергики)	100	0,55	0,27	4,23	22,07	5,69
2024	TK № 59	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ИЗ ШИПОВНИКА ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	177	0,00	0,00	18,51	74,04	0,00
2024	TK № 20	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	60	5,67	2,08	31,96	167,04	0,12
	TK №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (аллергики)	19	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
Итого			446	15,32	15,24	73,62	515,18	10,15
Всего				47,72	52,38	227,92	1 571,76	84,64