

## МЕНЮ

30 апреля 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти-ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ	150	4,1	4,3	22	143	0,2
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	30	2,7	6,4	10,3	109	0
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	170/5/3			7,8	32	0,6
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>6,8</b>	<b>10,7</b>	<b>40,1</b>	<b>284</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
<b>Итого</b>			<b>95</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>9,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1,4	2,2	24	8,1
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	150/10	5,4	5,5	11,7	118	0,4
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,2	2,6	1,6	51	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,6	106	7,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>539</b>	<b>16,2</b>	<b>13,6</b>	<b>59</b>	<b>425</b>	<b>16,9</b>
<b>Полдник</b>								
2012	449	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	50/10	2,3	4,4	13,8	104	0
		СНЕЖОК 2,5%	130	3,7	3,2	13,9	98	0
<b>Итого</b>			<b>190</b>	<b>6</b>	<b>7,6</b>	<b>27,7</b>	<b>202</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	4,9	9,5	2	114	0,2
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	1,5	2,4	3	39	1,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,2	12,2	58	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5			9,7	39	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>8,2</b>	<b>12,1</b>	<b>26,9</b>	<b>250</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>37,6</b>	<b>44,4</b>	<b>163</b>	<b>1206</b>	<b>29,3</b>