

МЕНЮ

1 июля 2026 г.

Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- п-тур	№ техн. карт ы	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-т ическая ценност ь, ккал	Вит а-м ин С,
				Белки, г	Жиры, г	Угле-в оды, г		
Завтрак								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	9,5	17,2	1,8	199	0,2
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,2	2,1	2,4	33	1,5
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	1,7	6,9	11,7	115	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5			8	32	0
Итого			355	12,4	26,2	23,9	379	1,7
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО	95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Итого			95	0,4	0,4	9,3	45	9,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	30	0,2	1,7	0,7	20	1,2
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,4	3,1	11,3	87	2,8
2012	287	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (2 ВАРИАНТ)	50	6,4	7,9	6	121	0,4
2008	181	КАША ЯЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	3,5	3,9	22,8	140	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	0,2	19,5	92	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150			11,7	47	0
Итого			550	17,8	17	80,5	548	4,4
Полдник								
		ПЕЧЕНЬЕ ОВСЯНОЕ	30	1,7	4,2	21,2	129	0
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,4	8,3	94	0,9
Итого			210	6,7	8,6	29,5	223	0,9
Ужин								
2012	342	РАГУ ОВОЩНОЕ (1 ВАРИАНТ)	210	3,2	10,6	16,2	175	8,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5			8,3	33	0
Итого			415	4,5	10,8	33	249	8,9
Всего				41,8	63	176,2	1444	25,4