

МЕНЮ

16 июля 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		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,9	5,7	21	155	0,2
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	35	3,9	5,7	12	115	0,1
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/5/3	0,1		9,9	41	1,1
Итого			373	8,9	11,4	42,9	311	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	12,9	56	2,6
Итого			130	0,7	0,1	12,9	56	2,6
Обед								
2008	42	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (2-ОЙ ВАРИАНТ)	30	0,3	4,6	2,4	53	2,3
2008	110	СУП ПШЕННЫЙ С МЯСОМ (КУЛЕШ)	150	6,4	6,2	11,6	128	0,4
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	5,2	2,8	1,7	52	0,8
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,3	3,8	15,6	106	7,6
		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			11,6	47	0
Итого			550	18,5	17,8	70,9	519	11,1
Полдник								
2012	231	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	90	1,1	2,9	5,2	51	0
		СНЕЖОК 2,5%	140	4	3,4	14,9	106	0
Итого			230	5,1	6,3	20,1	157	0
Ужин								
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	5,8	9,7	37,2	259	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/5			9,7	39	0
Итого			405	7,9	13,5	58,5	387	2,8
Всего				41,1	49,1	205,3	1430	17,9