

**МЕНЮ**  
10 марта 2026 г.**Ясли 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	25	1,24	0,53	13,18	50,46	2,34
2024	8	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,07	5,71	17,58	145,89	0,84
2024	9	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,40	1,82	11,83	60,39	0,39
2012	368	ГРУША	95	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>5,09</b>	<b>8,35</b>	<b>52,38</b>	<b>301,39</b>	<b>8,32</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	186	4,03	4,63	7,19	80,12	1,30
<b>Итого</b>			<b>186</b>	<b>4,03</b>	<b>4,63</b>	<b>7,19</b>	<b>80,12</b>	<b>1,30</b>
<b>Обед</b>								
2024	11	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СЫРА С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	30	1,60	4,25	2,14	43,47	1,05
2024	25	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/1	2,40	2,14	44,00	106,00	5,62
2024	12	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	175	10,03	7,48	15,83	203,05	17,09
2024	13	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	0,49	0,20	15,74	76,15	60,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,92	0,17	8,52	40,96	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,70	12,45	63,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>17,01</b>	<b>14,94</b>	<b>98,68</b>	<b>533,03</b>	<b>83,76</b>
<b>Полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,29	2,07	0,13	28,33	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	195	11,70	11,23	14,68	245,21	18,46
2024	2	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	6,96	28,18	0,02
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ	125	3,50	3,13	5,64	55,65	0,88
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,42	0,23	10,77	51,80	0,00
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,70	12,45	63,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>538</b>	<b>20,57</b>	<b>17,36</b>	<b>50,63</b>	<b>472,57</b>	<b>19,36</b>
<b>Всего</b>				<b>46,70</b>	<b>45,28</b>	<b>208,88</b>	<b>1 387,11</b>	<b>112,74</b>