

МЕНЮ
20 апреля 2026 г.**Ясли 12 часов**

| Сборник рецептур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 7 | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ | 20 | 1,12 | 0,48 | 11,93 | 45,68 | 2,12 |
| 2024 | 51 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ | 130 | 4,50 | 5,17 | 30,36 | 155,11 | 0,03 |
| 2024 | 23 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 2,14 | 2,17 | 11,51 | 60,34 | 0,53 |
| 2024 | 48 | АПЕЛЬСИН | 95 | 0,86 | 0,19 | 7,70 | 40,85 | 57,00 |
| Итого | | | 395 | 8,62 | 8,01 | 61,50 | 301,98 | 59,68 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2024 | 20 | ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ | 180 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 1,26 |
| Итого | | | 180 | 3,10 | 4,50 | 8,10 | 73,00 | 1,26 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 59 | СЕЛЬДЬ С КАРТОФЕЛЕМ И МАСЛОМ | 40 | 3,01 | 5,52 | 3,86 | 75,48 | 1,94 |
| 2024 | 30 | РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ | 150/15/5 | 3,90 | 4,60 | 9,51 | 112,06 | 5,31 |
| 2012 | 122 | ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ГОВЯДИНЫ (ПАРОВЫЕ) | 50 | 5,78 | 4,10 | 4,35 | 100,99 | 0,07 |
| 2012 | 320 | КАПУСТА ЦВЕТНАЯ ОТВАРНАЯ С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ | 110 | 2,77 | 2,15 | 5,85 | 54,26 | 25,25 |
| 2024 | 31 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | 150 | 0,38 | 0,09 | 13,18 | 51,56 | 0,00 |
| 2024 | 41 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 25 | 1,27 | 0,22 | 10,71 | 51,50 | 0,00 |
| 2024 | 17 | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,30 | 0,58 | 10,29 | 52,40 | 0,00 |
| Итого | | | 565 | 18,41 | 17,26 | 57,75 | 498,25 | 32,57 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2024 | 38 | ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ | 40 | 0,32 | 0,04 | 1,01 | 5,65 | 4,03 |
| 2012 | 219 | ОМЛЕТ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ | 130 | 6,15 | 13,47 | 15,92 | 232,25 | 1,11 |
| 2024 | 40 | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ | 150/12 | 0,16 | 0,04 | 10,86 | 27,87 | 0,16 |
| 2008 | 464 | СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ | 40 | 1,94 | 1,73 | 20,60 | 116,18 | 0,06 |
| 2024 | 4 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 20 | 1,12 | 0,18 | 8,48 | 40,79 | 0,00 |
| Итого | | | 392 | 9,69 | 15,46 | 56,87 | 422,74 | 5,36 |
| Всего | | | | 39,82 | 45,23 | 184,22 | 1 295,97 | 98,87 |