



## МЕНЮ

20.01.2026

Ясли 12 часов

| Сбор-ник<br>рецеп-тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                    | Выход    | Химический состав |         |                  | Энерге-ти<br>ческая<br>ценность,<br>ккал | Вита-мин<br>С, мг |
|-----------------------|---------------------|-------------------------------------------------------|----------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-------------------|
|                       |                     |                                                       |          | Белки, г          | Жиры, г | Угле-во<br>ды, г |                                          |                   |
| Завтрак               |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2024                  | 32                  | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                              | 10       | 0,30              | 0,02    | 0,63             | 3,88                                     | 0,40              |
| 2024                  | 61                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                     | 130      | 6,96              | 12,00   | 2,08             | 187,00                                   | 0,17              |
| 2024                  | 2                   | ЧАЙ С САХАРОМ                                         | 150      | 0,09              | 0,00    | 6,96             | 28,18                                    | 0,02              |
| 2012                  | 368                 | ГРУША                                                 | 95       | 0,38              | 0,29    | 9,79             | 44,65                                    | 4,75              |
| 2024                  | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00              |
| Итого                 |                     |                                                       | 400      | 8,42              | 12,44   | 25,82            | 294,30                                   | 5,34              |
| II Завтрак            |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2024                  | 62                  | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                                | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 72,00                                    | 0,54              |
| Итого                 |                     |                                                       | 180      | 3,10              | 4,50    | 8,10             | 72,00                                    | 0,54              |
| Обед                  |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2011                  | 27                  | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО<br>СЛАДКИМ ПЕРЦЕМ        | 40       | 0,44              | 2,46    | 1,51             | 30,69                                    | 30,44             |
| 2024                  | 28                  | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ,<br>ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5 | 3,21              | 5,26    | 7,91             | 88,39                                    | 6,01              |
| 2011                  | 274                 | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                       | 60       | 5,06              | 5,77    | 11,60            | 121,71                                   | 1,61              |
| 2011                  | 127                 | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                    | 110      | 2,41              | 3,60    | 10,69            | 101,14                                   | 6,48              |
| 2008                  | 442                 | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                             | 150      | 0,75              | 0,00    | 19,05            | 82,50                                    | 6,00              |
| 2024                  | 17                  | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                     | 20       | 1,30              | 0,58    | 10,29            | 52,40                                    | 0,00              |
| 2024                  | 10                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15       | 0,69              | 0,13    | 6,36             | 30,59                                    | 0,00              |
| Итого                 |                     |                                                       | 560      | 13,86             | 17,80   | 67,41            | 507,42                                   | 50,54             |
| Полдник               |                     |                                                       |          |                   |         |                  |                                          |                   |
| 2012                  | 245                 | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                                      | 60       | 5,56              | 4,21    | 0,26             | 90,00                                    | 0,39              |
| 2012                  | 330                 | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                                        | 110      | 2,25              | 2,53    | 13,26            | 94,78                                    | 8,11              |
| 2024                  | 40                  | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                        | 150/12   | 0,16              | 0,04    | 10,86            | 37,84                                    | 0,16              |
| 2008                  | 479                 | БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"                                   | 40       | 2,57              | 3,24    | 40,00            | 135,70                                   | 0,04              |
| 2024                  | 4                   | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 20       | 1,01              | 0,17    | 8,46             | 40,68                                    | 0,00              |
| Итого                 |                     |                                                       | 392      | 11,55             | 10,19   | 72,84            | 399,00                                   | 8,70              |
| Всего                 |                     |                                                       |          | 36,93             | 44,93   | 174,17           | 1 272,72                                 | 65,12             |