

# МЕНЮ

18 сентября 2025 г.

## Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                         | Выход | Химический состав |         |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                  |               |                                                                                                                                                                                                                                            |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-воды, г |                               |                |
| Завтрак          |               |                                                                                                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                               |                |
| 2008             | 189           | КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ<br>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                        | 180   | 6,59              | 8,27    | 27,20        | 209,40                        | 0,72           |
| 2008             | 1             | БУТЕРБРОД СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)                                                                                                                                | 35    | 2,32              | 4,32    | 15,09        | 108,45                        | 0,00           |
| 2008             | 433           | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                               | 150   | 3,28              | 2,72    | 8,72         | 73,47                         | 0,52           |
| Итого            |               |                                                                                                                                                                                                                                            | 365   | 12,19             | 15,31   | 51,01        | 391,32                        | 1,24           |
| II Завтрак       |               |                                                                                                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                               |                |
| 2008             |               | БАНАН<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                           | 45    | 0,68              | 0,23    | 9,48         | 43,35                         | 4,52           |
| 2008             |               | ЯБЛОКО<br>(яблоки)                                                                                                                                                                                                                         | 45    | 0,18              | 0,18    | 4,41         | 21,15                         | 4,50           |
| Итого            |               |                                                                                                                                                                                                                                            | 90    | 0,86              | 0,41    | 13,89        | 64,50                         | 9,02           |
| Обед             |               |                                                                                                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                               |                |
| 2023             | 0             | СВЕКЛА ОТВАРНАЯ<br>(свекла)                                                                                                                                                                                                                | 40    | 0,62              | 0,04    | 3,65         | 17,39                         | 1,71           |
| 2012             | 85            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ<br>(мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное) | 180   | 2,75              | 3,60    | 15,81        | 106,61                        | 3,31           |
| 2008             | 315           | БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ ПАРОВЫЕ<br>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                    | 60    | 9,30              | 8,35    | 6,00         | 136,44                        | 0,44           |
| 2008             | 126           | КАПУСТА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ<br>(капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)                                                                                                                                   | 130   | 2,41              | 4,15    | 6,24         | 73,22                         | 24,48          |
| 2008             | 402           | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ "С"<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                            | 150   | 0,00              | 0,00    | 7,74         | 30,96                         | 0,00           |
| 2008             |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                                                | 40    | 2,65              | 0,35    | 16,96        | 81,58                         | 0,00           |
| Итого            |               |                                                                                                                                                                                                                                            | 600   | 17,73             | 16,49   | 56,40        | 446,20                        | 29,94          |
| Полдник          |               |                                                                                                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                               |                |
| 2012             | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(молоко пастер. 2,5% жирности)                                                                                                                                                                                         | 180   | 5,06              | 4,37    | 8,38         | 94,28                         | 0,94           |
| 2008             |               | ПРЯНИКИ<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                                                              | 30    | 1,77              | 1,41    | 22,50        | 109,80                        | 0,00           |
| Итого            |               |                                                                                                                                                                                                                                            | 210   | 6,83              | 5,78    | 30,88        | 204,08                        | 0,94           |
| Ужин             |               |                                                                                                                                                                                                                                            |       |                   |         |              |                               |                |
| 2023             |               | САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ГОРОШКА<br>(горошек зеленый консервы, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                  | 30    | 0,72              | 2,39    | 2,04         | 32,52                         | 1,18           |
| 2008             | 214           | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ<br>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                            | 110   | 8,31              | 16,32   | 1,85         | 187,55                        | 0,16           |
| 2008             |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)                                                                                                                                                                                 | 40    | 3,05              | 0,25    | 20,07        | 94,73                         | 0,00           |
| 2008             | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(сок фруктовый)                                                                                                                                                                                                           | 200   | 1,00              | 0,20    | 19,80        | 86,00                         | 4,00           |