

# МЕНЮ

13 марта 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		
<b>Завтрак</b>								
2024	7	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,12	0,48	11,91	45,59	2,12
2024	45	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	130	3,50	5,84	22,30	143,04	0,33
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/12	0,16	0,04	10,86	27,87	0,16
2012	368	БАНАН (банан)	72	1,07	0,36	11,96	60,15	7,13
<b>Итого</b>			<b>384</b>	<b>5,85</b>	<b>6,72</b>	<b>57,03</b>	<b>276,65</b>	<b>9,74</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	168	3,66	4,21	6,53	72,77	1,18
<b>Итого</b>			<b>168</b>	<b>3,66</b>	<b>4,21</b>	<b>6,53</b>	<b>72,77</b>	<b>1,18</b>
<b>Обед</b>								
2024	29	СЕЛЬДЬ, САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (рыба сельдь атлантическая среднесоленая неразделанная, свекла, масло подсолнечное рафинированное)	15/20	1,73	2,85	1,34	42,38	0,62
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ С ЗЕЛЕНЬЮ (морковь, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, картофель, лук репчатый, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень))	150/20	6,43	6,44	11,95	131,70	6,47
2012	282	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ (говядина б/к, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности)	55	6,02	9,86	9,91	123,02	0,06
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, соль йодированная)	90	2,21	5,23	15,94	120,02	6,84
2024	22	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	155	0,09	0,08	13,27	54,65	0,85
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	22	1,43	0,64	11,32	57,64	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	17	0,78	0,15	7,19	34,57	0,00
<b>Итого</b>			<b>544</b>	<b>18,69</b>	<b>25,25</b>	<b>70,92</b>	<b>563,98</b>	<b>14,84</b>
<b>Полдник</b>								
2024	58	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (перец красный сладкий)	44	0,54	0,00	2,05	10,89	43,16
2024	55	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦАМИ (рыба треска филе, батон нарезной пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное)	45	4,35	4,71	10,30	102,28	0,29
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	105	1,99	3,49	10,37	98,11	6,29
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ ПЕРСИКОВЫЙ (соки фруктовые восстановленные)	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи сухие, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,91	2,00	28,12	150,06	0,11
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	0,82	0,15	7,54	36,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>462</b>	<b>12,61</b>	<b>10,35</b>	<b>58,38</b>	<b>397,61</b>	<b>49,85</b>
<b>Всего</b>				<b>40,81</b>	<b>46,53</b>	<b>192,86</b>	<b>1 311,01</b>	<b>75,61</b>



# МЕНЮ

13 марта 2026 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	30	1,30	2,91	16,18	94,93	1,78
2024	TK № 30	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	8,37	8,32	20,51	194,15	0,52
		КАША ПШЕНИЧНАЯ ДЛЯ АЛЕРГИКОВ (аллергики) (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,98	5,67	20,67	145,53	0,00
2024	TK № 31	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,14	0,00	6,09	24,86	0,03
2024	TK № 32	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	116	0,46	0,46	11,37	54,52	4,64
<b>Итого</b>			<b>476</b>	<b>10,27</b>	<b>11,69</b>	<b>54,15</b>	<b>368,46</b>	<b>6,97</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	198	2,90	4,95	13,36	89,98	1,39
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>2,90</b>	<b>4,95</b>	<b>13,36</b>	<b>89,98</b>	<b>1,39</b>
<b>Обед</b>								
2024	TK № 34	ПЕРЕЦ СЛАДКИЙ (ПОРЦИОННО) (перец красный сладкий)	55	0,69	0,05	2,59	13,74	43,60
2012	73	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (соль йодированная, картофель, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, говядина б/к, сметана 15% жирности, вода питьевая, петрушка (зелень))	180/10/10	4,14	6,68	5,88	100,73	3,52
2024	TK № 35	КОТЛЕТА РУБЛЕНАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, соль йодированная, сухари панировочные, масло сладко-сливочное несоленое)	75	8,83	6,97	19,75	125,44	0,00
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	65	15,93	10,70	0,00	161,85	0,00
2011	142	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (картофель, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, томатная паста, соль йодированная, лавровый лист)	135	2,88	9,56	20,25	179,40	9,40
2024	TK № 36	НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (клюква протертая с сахаром, вода питьевая, сахар песок)	180	0,00	0,00	7,40	29,59	0,00
2024	TK № 37	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	34	2,25	0,29	14,37	69,14	0,00
2024	TK № 21	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеничной муки высш. сорт обог. микроэлементами)	33	2,43	0,94	16,65	84,89	0,00
<b>Итого</b>			<b>712</b>	<b>21,22</b>	<b>24,49</b>	<b>86,89</b>	<b>602,93</b>	<b>56,52</b>
<b>Полдник</b>								
2008	309	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ (куриная грудка филе, масло подсолнечное рафинированное, картофель, морковь, репа, томатная паста, лук репчатый, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная)	195	10,27	12,64	14,98	274,40	10,88
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,54	4,11	20,57	129,57	18,39
2008	252	МЯСО ОТВАРНОЕ (аллергики) (говядина б/к, морковь, лук репчатый)	65	15,93	10,70	0,00	161,85	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	193/7	0,20	0,01	8,22	34,91	1,15
2024	TK № 28	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	29	1,89	0,25	12,08	58,13	0,00
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи сухие, вода питьевая)	65	5,37	4,14	42,24	227,56	0,00
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>17,73</b>	<b>17,04</b>	<b>77,52</b>	<b>595,00</b>	<b>12,03</b>
<b>Всего</b>				<b>52,12</b>	<b>58,17</b>	<b>231,92</b>	<b>1 656,37</b>	<b>76,91</b>