

Утверждаю

Заведующий
_____/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
1 декабря 2025 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник реце-п тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая цен-ность , ккал	Вита-м ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,36	5,21	19,83	144,23	0,39
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	165	2,54	2,01	11,21	73,61	0,43
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,83	65,24	0,00
Итого			360	11,26	10,21	44,01	313,73	0,82
II Завтрак								
2024	62	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Итого			180	3,10	4,50	8,10	72,00	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,65	6,36	4,86	79,32	3,12
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к задн.часть)	150/10/1	4,47	3,24	12,03	95,32	4,78
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядина б/к задн.часть, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные)	60	9,58	11,09	6,70	165,15	1,83
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	110	1,78	4,13	10,97	87,93	4,80
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,42	0,13	17,28	73,76	0,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,34	0,20	8,51	41,00	0,00
Итого			541	18,24	25,15	60,35	542,48	14,75
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	30	0,24	0,06	0,54	3,90	1,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, рыба сайда филе)	60	8,68	3,59	4,69	85,63	0,09
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,58	4,78	17,00	121,77	7,94
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок р/в яблочный)	150	0,00	0,00	16,50	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,30	0,20	8,49	40,70	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			460	13,85	8,98	61,92	383,70	16,53
Всего				46,45	48,84	174,38	1 311,91	32,10

МЕНЮ
1 декабря 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,51	2,28	0,14	31,08	0,00
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,18	6,89	28,75	202,39	0,52
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (пшено, вода питьевая, соль йодированная)	200	3,32	0,78	20,28	101,40	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,18	12,78	82,47	0,47
2014	267	ЧАЙ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,73	12,89	65,68	0,00
Итого			425	13,34	12,08	54,56	381,62	0,99
II Завтрак								
2024	ТК № 49	РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ (ряженка 2,5% жирности)	200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель , лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	50	0,82	5,07	6,08	73,29	3,86
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель , макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, петрушка (зелень), говядина б/к задн.часть)	200/10/1	5,89	4,34	17,60	133,20	5,92
2008	280	РУЛЕТ С ЛУКОМ И ЯЙЦОМ (говядина б/к задн.часть, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, вода питьевая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), сухари панировочные, соль йодированная)	70	9,21	10,75	7,31	162,74	2,15
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	130	2,09	3,86	12,95	94,74	5,67
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОСЛИВА (слива сушеная (чернослив), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,50	0,16	24,24	102,65	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
Итого			701	22,75	25,31	96,32	706,41	17,87
Полдник								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,10	0,90	6,50	2,50
2012	263	ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ОТВАРНЫЕ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, рыба сайда филе)	70	10,07	3,99	5,34	97,37	0,10
2008	125	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ С МОРКОВЬЮ (картофель , морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,58	4,79	16,97	121,65	7,92
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	131	2,51	0,50	20,48	96,72	10,36
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок абрикосовый)	180	0,87	0,00	22,17	96,03	2,88
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,02	18,03	91,88	0,00
2008		БАНАН СВЕЖИЙ (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
Итого			555	18,92	10,43	86,59	521,42	20,40
Всего				57,81	52,82	250,61	1 699,52	39,26