

Утверждаю

Заведующий
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
2 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								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО <small>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))</small>	30	0,93	1,55	1,85	25,03	1,32
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)</small>	120	12,53	16,15	2,23	204,52	0,18
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)</small>	175	2,64	2,16	10,87	74,11	0,49
2008		БАТОН <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	24	1,81	0,70	12,42	63,32	0,00
Итого			349	17,91	20,56	27,37	366,98	1,99
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	2,64	4,50	12,14	81,80	0,00
Итого			180	2,64	4,50	12,14	81,80	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ <small>(огурцы грунтовые)</small>	40	0,32	0,04	0,99	5,54	3,96
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ <small>(бройлеры цыплята потрош. 1 категории, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)</small>	55	8,62	10,02	1,76	131,70	0,36
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ <small>(капуста квашеная, картофель , морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, соль йодированная, сметана 15% жирности)</small>	150/15/5	5,58	6,15	5,02	101,72	5,58
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ <small>(морковь, картофель , горошек зеленый консервы, капуста белокочанная , соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)</small>	120	2,76	3,41	12,07	90,51	7,92
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК <small>(яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	150	0,10	0,09	16,55	67,90	0,91
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАТОН <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	25	1,69	0,65	11,57	58,95	0,00
Итого			580	20,39	20,54	56,44	497,11	18,73
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ <small>(капуста белокочанная , говядина б/к задн.часть, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)</small>	110	9,72	9,45	7,66	155,13	13,29
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сущеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)</small>	55	5,51	3,80	17,51	126,62	0,06
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сущеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	150	0,26	0,06	13,10	54,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	15	0,98	0,15	6,37	30,53	0,00
2008		ЯБЛОКО <small>(яблоки)</small>	70	0,26	0,26	6,86	33,09	7,04
Итого			400	16,73	13,72	51,50	399,74	20,39
Всего			57,67	59,32	147,45	1 345,63	41,11	

МЕНЮ
2 декабря 2025 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		
Завтрак								
2012	10	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,16	1,99	2,43	32,13	1,78
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	12,72	17,44	2,37	217,37	0,19
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная)	180	1,68	0,24	17,77	79,95	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	200	3,06	2,47	11,72	82,12	0,57
2014	267	ЧАЙ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		БАТОН (батон нарезной пшеничная мука высш.сорт обог. микронутриентами)	31	2,33	0,90	15,97	81,38	0,00
Итого			401	19,27	22,80	32,49	413,00	2,54
II Завтрак								
2024	TK № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2008		ЯБЛОКО (аллергики) (яблоки)	79	0,32	0,32	7,76	37,22	7,92
Итого			200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	50	0,40	0,05	1,25	6,97	4,98
2008	88	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста квашеная, картофель , морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, сметана 15% жирности, соль йодированная)	200/15/10	4,53	5,52	7,39	102,91	7,44
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ (бройлеры цыплята потроши 1 категория, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	80	10,32	11,03	2,85	152,07	0,44
2008	338	ОВОЩИ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ (морковь, картофель , горошек зеленый консервы, капуста белокочанная , соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	150	3,42	5,70	14,85	125,33	9,82
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики) (картофель)	131	2,51	0,50	20,48	96,72	10,36
2008	405	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,12	0,11	30,25	123,06	1,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		БАТОН (батон нарезной пшеничная мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00
Итого			750	23,41	23,69	87,30	663,23	23,76
Полдник								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная , говядина б/к задн.часть, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	150	13,24	14,46	9,72	222,78	18,14
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи хлебопекарные сущеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,98	4,95	25,32	174,53	0,08
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,30	0,07	18,38	75,87	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,98	0,15	6,38	30,60	0,00
2008		ЯБЛОКО (яблоки)	80	0,32	0,32	7,84	37,60	8,00
Итого			495	21,82	19,95	67,64	541,38	26,22
Всего			67,43	71,44	200,92	1 708,50	52,52	