

Утверждаю

Заведующий

/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ  
3 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,36	3,90	12,75	104,19	0,03
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,50	5,64	22,82	159,77	0,40
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	170	2,75	2,18	11,79	78,46	0,47
Итого			355	11,61	11,72	47,36	342,42	0,90
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								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	31	0,34	0,06	1,17	7,39	7,70
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, сахар песок, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, сметана 15% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, укроп)	150/10/5	4,62	5,39	7,93	101,66	9,60
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, рыба треска филе)	50	9,34	0,35	0,27	41,42	0,36
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная)	15	0,65	9,38	0,20	87,95	0,67
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,73	4,48	18,56	125,83	9,00
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ (сок р/в персиковый)	150	0,00	0,00	0,00	64,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	26	1,66	0,25	10,56	50,88	0,00
Итого			567	19,34	19,91	38,69	479,63	27,33
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)	120/13	21,50	10,99	26,67	304,25	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,32	4,58	8,80	98,94	0,98
2008		ГРУША (груша, груша поздняя)	70	0,56	0,42	14,42	65,80	7,00
Итого			383	27,38	15,99	49,89	468,99	7,98
Всего				61,43	52,12	144,04	1 363,04	36,21

МЕНЮ  
3 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								
2014	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшеш.мука вышш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	40	5,59	5,56	11,97	121,23	0,05
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,37	7,25	26,57	192,66	0,48
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа манная, вода питьевая, соль йодированная)	180	2,50	0,24	17,12	79,78	0,00
	028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, вода питьевая)	180	2,95	2,31	11,61	79,64	0,50
2014	267	ЧАЙ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
Итого			400	13,91	15,12	50,15	393,53	1,03
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		ГРУША (аллергики) (груша )	77	0,31	0,23	7,88	35,96	3,83
Итого			200	2,80	5,00	13,14	90,07	0,00
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,55	0,10	1,91	12,06	12,56
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (свекла, капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, говядина б/к задн.часть, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок, укроп)	200/10/10	4,54	5,43	11,52	117,94	11,47
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергики) (свекла, капуста белокочанная , картофель , морковь, лук репчатый, томатная паста, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, говядина б/к задн.часть, соль йодированная, петрушка (зелень), чеснок)	200/10/10	4,41	2,29	14,77	97,78	9,99
2008	228	РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ (морковь, лук репчатый, соль йодированная, рыба треска филе)	70	13,28	0,50	0,40	59,00	0,51
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (аллергики) (говядина б/к задн.часть, картофель , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная)	140	14,75	16,31	13,21	258,83	7,12
2008	378	СОУС ПОЛЬСКИЙ (масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), петрушка (зелень), лимонная кислота, соль йодированная)	20	0,65	11,71	0,17	108,77	0,24
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,16	0,00	10,15	41,18	0,03
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель , молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,73	4,35	18,50	124,39	8,97
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2,00	0,30	12,70	61,20	0,00
Итого			700	23,91	22,39	55,35	524,54	33,78
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, сметана 15% жирности, джем)	150/13	26,60	13,60	33,00	376,36	0,00
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергики) (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная)	150	8,47	2,22	38,38	207,03	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,91	5,09	9,78	110,00	1,09
2014	267	ЧАЙ (аллергики) (чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,19	0,00	0,41	2,41	0,04
2008		ПРЯНИКИ (пряники заварные)	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
2008		ГРУША (груша , груша поздняя)	70	0,56	0,42	14,44	65,86	7,00
Итого			463	34,84	20,52	79,72	662,02	8,09
Всего				75,46	63,03	198,36	1 670,16	42,90