

Утверждаю

Заведующий
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
4 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	1,89	5,16	12,79	105,26	0,00
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,89	5,92	20,26	154,27	0,41
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	2,59	2,10	12,96	81,68	0,48
Итого			350	9,37	13,18	46,01	341,21	0,89
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	180	3,92	4,50	6,99	77,82	0,00
Итого			180	3,92	4,50	6,99	77,82	0,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	30	0,24	0,03	0,74	4,16	2,97
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель , макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категория, соль йодированная, петрушка (зелень))	150/10/1	3,84	3,02	11,89	90,42	4,69
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (говяжья печень, лук репчатый, морковь, картофель , масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	60	13,05	7,00	2,12	138,10	9,74
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель , морковь, капуста белокочанная , горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, брюква, капуста цветная)	130	3,39	4,17	15,48	113,96	15,58
2008	442	СОК АБРИКОСОВЫЙ (сок р/в абрикосовый)	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	24	1,62	0,22	10,36	49,86	0,00
Итого			555	22,14	14,44	40,59	396,50	32,98
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категория, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	100	9,86	12,83	14,35	212,60	0,86
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150	0,11	0,01	11,11	46,96	1,92
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	50	4,84	2,08	28,06	150,28	0,10
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН (банан)	70	1,06	0,35	14,78	67,58	7,04
Итого			430	22,15	19,94	77,05	579,50	9,92
Всего				57,58	52,06	170,64	1 395,03	43,79

МЕНЮ
4 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								
2014	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	30	1,85	4,76	12,54	100,49	0,00
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	6,55	8,12	26,58	206,30	0,55
2008	189	КАША ОВСЯННАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (аллергики) (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, соль йодированная)	200	3,58	1,80	17,98	102,43	0,00
2014	267	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,78	2,23	10,51	73,82	0,52
k/k	k/k	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики) (сахар песок, чай черный байховый)	180	0,19	0,00	10,09	41,11	0,04
Итого			410	11,18	15,11	49,63	380,61	1,07
II Завтрак								
2024	ТК № 33	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ (кефир 2,5 % жирности)	200	2,93	5,00	13,49	90,89	0,00
2008		БАНАН (аллергики) (банан)	70	1,05	0,35	14,70	67,20	7,00
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	7,01	5,01
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель , макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, бройлеры цыплята потрош. 1 категория, соль йодированная, петрушка (зелень))	200/10/1	5,24	3,77	17,60	125,51	6,04
2012	34	ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИИ С МОРКОВЬЮ (говядина печень, лук репчатый, морковь, картофель , масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	80	16,99	9,23	2,72	181,31	13,02
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ (картофель , морковь, капуста белокочанная , горошек зеленый консервы, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, брокколи, капуста цветная)	130	3,39	4,34	15,49	115,42	15,50
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	18,18	77,40	3,60
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)	26	1,95	0,76	13,39	68,27	0,00
Итого			707	30,86	18,59	81,35	636,11	43,17
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), вода питьевая)	40	4,96	4,49	0,27	61,29	0,00
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ (бройлеры цыплята потрош. 1 категория, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, томатная паста, крупа рисовая)	130	13,28	16,71	23,04	296,11	1,18
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,13	0,01	13,92	58,70	2,30
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	70	6,78	3,19	39,35	212,94	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
2008		БАНАН (банан)	80	1,20	0,40	16,80	76,82	8,00
Итого			520	27,67	24,98	101,86	746,65	11,62
Всего			72,64	63,68	246,33	1 854,26	55,86	