

Утверждаю

Заведующий
/Ажигирова.А.А/

МЕНЮ
5 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 | 1,84 | 3,91 | 12,49 | 92,56 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 3,78 | 5,34 | 22,90 | 155,31 | 0,41 |
| 2014 | 272 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 170 | 2,87 | 2,36 | 10,93 | 77,22 | 0,44 |
| Итого | | | 350 | 8,49 | 11,61 | 46,32 | 325,09 | 0,85 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый) | 160 | 0,14 | 0,00 | 8,99 | 36,52 | 0,03 |
| 2008 | | ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками) | 20 | 0,56 | 0,66 | 15,46 | 70,80 | 0,00 |
| Итого | | | 180 | 0,70 | 0,66 | 24,45 | 107,32 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 30 | 0,42 | 1,97 | 2,45 | 29,17 | 1,15 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (картофель , крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, укроп) | 150/10/10 | 4,08 | 5,29 | 11,16 | 113,99 | 10,05 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к задн.часть, масло сладко-сливочное несоленое, картофель , лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная) | 130 | 11,21 | 12,11 | 21,15 | 238,37 | 10,09 |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок р/я яблочный) | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 63,00 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 20 | 1,34 | 0,20 | 8,49 | 40,90 | 0,00 |
| Итого | | | 500 | 17,65 | 20,17 | 57,95 | 485,43 | 21,29 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые) | 31 | 0,34 | 0,06 | 1,17 | 7,36 | 7,67 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 110 | 5,70 | 7,75 | 21,50 | 178,77 | 0,09 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, клюква) | 150 | 0,10 | 0,04 | 7,52 | 32,66 | 1,23 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 0,98 | 0,15 | 6,38 | 30,60 | 0,00 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сущеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 60 | 7,17 | 5,67 | 21,81 | 167,16 | 0,03 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандин) | 95 | 0,76 | 0,19 | 7,13 | 36,10 | 14,44 |
| Итого | | | 461 | 15,05 | 13,86 | 65,51 | 452,65 | 23,46 |
| Всего | | | 41,89 | 46,30 | 194,23 | 1 370,49 | 45,63 | |

МЕНЮ
5 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) | 35 | 2,21 | 5,07 | 15,00 | 114,59 | 0,00 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 4,51 | 6,17 | 26,97 | 181,97 | 0,50 |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (аллергики) (крупа рисовая, вода питьевая, соль йодированная) | 180 | 1,68 | 0,24 | 17,77 | 79,95 | 0,00 |
| 2014 | 272 | КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок) | 180 | 3,18 | 2,58 | 12,60 | 87,39 | 0,47 |
| к/к | к/к | ЧАЙ (аллергики) (чай черный байховый) | 107 | 0,10 | 0,00 | 0,20 | 1,20 | 0,02 |
| Итого | | | 395 | 9,90 | 13,82 | 54,57 | 383,95 | 0,97 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый) | 180 | 0,16 | 0,00 | 10,15 | 41,18 | 0,03 |
| 2008 | | ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинкой) | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0,00 |
| Итого | | | 210 | 1,00 | 0,99 | 33,34 | 147,38 | 0,03 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 33 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 60 | 0,83 | 4,08 | 4,87 | 59,36 | 2,28 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, сметана 15% жирности, лавровый лист, укроп) | 200/10/10 | 4,38 | 5,16 | 14,41 | 126,57 | 11,47 |
| 2008 | 91 | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ (аллергики) (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры цыплята потрош. 1 категории, лавровый лист) | 200/10/10 | 3,80 | 2,00 | 13,64 | 88,27 | 5,38 |
| 2012 | 291 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к задн.часть, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, соль йодированная) | 150 | 12,61 | 13,27 | 24,57 | 268,22 | 11,64 |
| ТК№02 2 | | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая) | 180 | 5,54 | 2,03 | 21,00 | 88,26 | 3,00 |
| 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) | 35 | 2,63 | 1,02 | 17,99 | 91,70 | 0,00 |
| Итого | | | 675 | 27,98 | 25,82 | 95,56 | 695,30 | 28,39 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | | ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые) | 50 | 0,55 | 0,10 | 1,91 | 12,06 | 12,56 |
| 2012 | 208 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная) | 150 | 7,45 | 9,23 | 29,05 | 229,23 | 0,13 |
| 2008 | 439 | НАПИТОК ИЗ КЛЮКВЫ, ПРОТЕРТОЙ С САХАРОМ (вода питьевая, сахар песок, клюква) | 180 | 0,13 | 0,05 | 5,74 | 26,16 | 1,50 |
| 2014 | 249 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушевые, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированное) | 70 | 8,60 | 6,22 | 30,20 | 211,95 | 0,04 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами) | 15 | 0,99 | 0,13 | 6,36 | 30,59 | 0,00 |
| | | МАНДАРИН СВЕЖИЙ (мандарины) | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 38,00 |
| Итого | | | 565 | 18,52 | 15,93 | 80,76 | 547,99 | 52,23 |
| Всего | | | 57,40 | 56,56 | 264,23 | 1 774,62 | 81,62 | |