

# МЕНЮ

## 3 июня 2025 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	40	1,20	2,10	2,40	32,40	1,86
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	100	10,30	13,92	1,92	93,20	0,17
	ТК№0 29	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>18,54</b>	<b>23,32</b>	<b>26,92</b>	<b>294,60</b>	<b>2,63</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК№0 02	ГРУША (груша)	150	0,60	0,45	15,46	70,55	7,51
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,46</b>	<b>70,55</b>	<b>7,51</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,34	0,04	3,15	33,00	1,10
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к (лопатка), сметана 15% жирности)	150/10/5	4,10	3,40	3,00	107,00	4,00
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, соль йодированная)	60	14,77	15,16	9,94	235,12	0,60
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	110	1,80	4,10	11,40	89,00	4,80
	ТК№0 33	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,30	0,00	5,80	85,00	0,00
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1,00	0,12	6,40	31,00	0,00
	ТК№0 04	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,46	0,67	10,24	52,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>560</b>	<b>23,77</b>	<b>23,49</b>	<b>49,93</b>	<b>632,39</b>	<b>10,50</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	63,00	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	120	1,80	1,63	9,24	63,78	5,67
	ТК№0 03	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№0 08	ПЕЧЕНЬЕ В АССОРТИМЕНТЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	4,20	5,40	22,40	152,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье в ассортименте)	150/10	0,08	0,00	7,34	38,03	0,21
	ТК№0 05	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,18</b>	<b>14,86</b>	<b>55,51</b>	<b>438,44</b>	<b>6,26</b>
<b>Всего</b>				<b>59,09</b>	<b>62,12</b>	<b>147,82</b>	<b>1 435,98</b>	<b>26,90</b>

# МЕНЮ

**3 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,20
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>	<b>3,00</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,48	7,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,48</b>	<b>7,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к (лопатка), сметана 15% жирности)	200/10/5	5,50	4,50	4,00	165,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	18,66	23,64	11,35	332,45	0,76
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК №004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,88	0,75	12,90	66,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>715</b>	<b>30,97</b>	<b>34,74</b>	<b>65,39</b>	<b>879,55</b>	<b>13,26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	40	4,90	4,50	0,30	60,90	0,00
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, картофель, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	150	2,66	2,09	13,46	89,86	7,75
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,70	0,20	10,60	51,00	0,00
	ТК№018	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	50	3,80	5,00	43,20	223,00	0,00
2012	392	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье в ассортименте)	180/15	0,10	0,00	10,96	56,80	0,31
	ТК№005	ЙОГУРТ В ИНД.УПАК. (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,63	70,63	0,38
<b>Итого</b>			<b>585</b>	<b>16,66</b>	<b>14,92</b>	<b>84,15</b>	<b>552,19</b>	<b>8,44</b>
<b>Всего</b>				<b>72,17</b>	<b>81,11</b>	<b>193,49</b>	<b>1 860,72</b>	<b>32,20</b>

# МЕНЮ

## 3 июня 2025 г.

### Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,24	4,10	7,00	62,00	0,00
	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	50	1,50	2,70	3,00	40,50	2,34
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	150	15,40	21,00	2,90	149,00	0,20
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,80	3,20	15,60	107,00	0,60
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>23,94</b>	<b>31,00</b>	<b>28,50</b>	<b>358,50</b>	<b>3,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
	ТК №002	ГРУША (груша)	150	0,60	0,45	15,45	70,48	7,50
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>0,60</b>	<b>0,45</b>	<b>15,45</b>	<b>70,48</b>	<b>7,50</b>
<b>Обед</b>								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,43	0,05	3,94	41,30	1,50
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к (лопатка), сметана 15% жирности)	200/10/5	5,50	4,50	4,00	159,00	4,40
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (грудки кур замороженные, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	70	13,10	2,75	10,90	120,20	0,50
2012	324	ПЮРЕ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	150	2,40	5,60	15,60	121,80	6,60
	ТК№045	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,40	0,00	7,00	102,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,90	0,20	8,50	40,80	0,00
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,50	0,60	10,30	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>705</b>	<b>24,23</b>	<b>13,70</b>	<b>60,24</b>	<b>637,50</b>	<b>13,00</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	6,00	4,40	9,80	99,00	1,11
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, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	65	9,50	3,00	38,00	187,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>265</b>	<b>15,50</b>	<b>7,40</b>	<b>47,80</b>	<b>286,00</b>	<b>1,11</b>
<b>Всего</b>				<b>64,27</b>	<b>52,55</b>	<b>151,99</b>	<b>1 352,48</b>	<b>24,75</b>