

# МЕНЮ

18 марта 2026 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>								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,17	5,56	19,85	137,72	4,20
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	0,48	0,44	6,30	37,05	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,02
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	2,64	3,39	8,40	80,64	0,09
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>8,41</b>	<b>9,39</b>	<b>40,60</b>	<b>280,08</b>	<b>4,31</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	30	0,90	2,04	1,85	26,97	0,00
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	180	3,04	2,72	10,16	106,00	5,58
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, репа, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	110	1,96	5,97	17,48	103,95	0,61
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядья печень, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	60	10,44	5,79	2,24	115,07	8,04
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>18,66</b>	<b>17,78</b>	<b>58,91</b>	<b>491,59</b>	<b>17,83</b>
<b>Полдник</b>								
2012	292	-МАКАРОНИК С МЯСОМ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	170	6,27	6,24	21,91	179,96	0,67
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,18	3,73	7,02	77,68	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	45	1,07	3,57	23,66	117,44	0,09
	ТК№001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,24	0,03	0,50	3,86	3,96
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12,54</b>	<b>14,07</b>	<b>60,89</b>	<b>418,74</b>	<b>4,72</b>
<b>Всего</b>				<b>43,11</b>	<b>44,37</b>	<b>166,04</b>	<b>1 261,05</b>	<b>27,74</b>

# МЕНЮ

## 18 марта 2026 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>								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,33	7,96	30,37	223,41	2,44
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	8,97	36,42	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,36</b>	<b>13,75</b>	<b>57,98</b>	<b>404,23</b>	<b>2,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,92</b>	<b>3,00</b>	<b>13,06</b>	<b>89,98</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,47	3,01	3,04	41,14	0,00
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), куриная грудка филе)	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, репа, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,71
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,12	1,02	14,70	85,45	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говядья печень, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	17,62	7,36	2,81	169,27	13,52
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>27,54</b>	<b>24,19</b>	<b>75,49</b>	<b>652,15</b>	<b>24,02</b>
<b>Полдник</b>								
2012	292	-МАКАРОННИК С МЯСОМ (говядина б/к, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, сухари панировочные, яйца куриные (шт.))	200	9,10	10,59	31,71	267,47	0,80
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,67	4,59	8,61	95,33	0,00
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	45	1,86	2,03	23,43	119,30	0,09
	ТК№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	50	0,50	0,13	1,90	12,00	5,00
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>16,30</b>	<b>18,09</b>	<b>77,35</b>	<b>553,80</b>	<b>5,89</b>
<b>Всего</b>				<b>59,12</b>	<b>59,03</b>	<b>223,88</b>	<b>1 700,16</b>	<b>33,36</b>

# МЕНЮ

## 18 марта 2026 г.

### Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	185	-КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ (пшено, тыква свежая, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,33	7,95	30,43	223,66	2,44
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,64	0,58	8,40	49,40	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	8,99	36,52	0,03
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>12,36</b>	<b>13,74</b>	<b>58,06</b>	<b>404,58</b>	<b>2,57</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>2,92</b>	<b>3,00</b>	<b>13,06</b>	<b>89,98</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень))	50	1,47	3,01	3,04	41,14	0,00
2012	77	-СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ (вода питьевая, картофель, соль йодированная, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, петрушка (зелень), куриная грудка филе)	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2012	344	-РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ) (картофель, капуста белокочанная, репа, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, лавровый лист, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, томатная паста)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,71
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35	1,12	1,02	14,70	86,45	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60
2008	256	-ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, томатная паста)	80	14,68	7,25	2,98	153,25	11,21
<b>Итого</b>			<b>700</b>	<b>24,60</b>	<b>24,08</b>	<b>75,66</b>	<b>637,13</b>	<b>21,71</b>
<b>Полдник</b>								
2008	пром.	-ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
2012	479	-БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,86	2,03	23,43	119,30	0,09
к/к	к/к	НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток витаминизированный (концентрат), вода питьевая)	180	1,00	2,50	11,10	53,28	0,00
<b>Итого</b>			<b>355</b>	<b>5,78</b>	<b>7,53</b>	<b>47,59</b>	<b>262,56</b>	<b>0,97</b>
<b>Всего</b>				<b>45,66</b>	<b>48,35</b>	<b>194,37</b>	<b>1 394,25</b>	<b>26,13</b>