

МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,55	5,35	22,39	156,52	0,59
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,00
2012	1	-БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	0,54	3,36	6,77	60,36	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	16	1,36	1,80	0,12	24,44	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,38	0,24	9,31	44,65	0,00
Итого			441	7,99	11,91	47,79	339,11	0,59
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Итого			125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ (вода питьевая, капуста цветная, картофель, перец красный сладкий, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, укроп)	180/1	2,03	3,40	16,73	102,58	5,04
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	60	13,07	9,35	9,78	178,49	0,41
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные)	120	3,76	4,52	16,36	121,66	24,66
	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)	25	0,80	0,73	10,50	61,75	0,00
2012	399	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,87	0,17	10,65	48,89	0,00
Итого			616	21,55	18,70	72,33	557,07	31,61
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,49	1,16	2,35	25,28	4,41
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности)	60	6,46	4,54	5,03	82,89	0,62
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110/3	1,40	3,30	16,75	110,63	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ЯБЛОКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, яблоки)	50	2,25	3,28	22,33	112,89	0,82
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,12	0,00	6,05	24,67	0,03
Итого			453	11,50	12,78	60,31	396,16	5,88
Всего				44,54	46,52	186,07	1 362,98	38,96

МЕНЮ

20 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,06	5,71	29,21	193,50	0,79
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое)	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	1,70	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,25	9,80	47,00	0,00
Итого			495	10,35	15,34	61,67	444,76	1,09
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	2,92	3,00	13,36	89,98	0,88
Итого			125	2,92	3,00	13,36	89,98	0,88
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ (вода питьевая, капуста цветная, картофель, перец красный сладкий, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2023	1029	-КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	75	16,08	10,53	12,11	211,41	0,50
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,69	8,62	29,39	168,04	26,49
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,17	0,75	11,70	59,70	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
Итого			700	25,61	24,42	94,91	702,05	38,68
Полдник								
2008	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,80	2,55	4,64	31,50	7,50
2008	261	-ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ (говяжья печень, рисовая мука, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	80	8,33	5,44	9,87	152,01	0,82
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,65	3,50	22,29	147,17	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	0,78	0,50	7,80	39,80	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированное)	45	2,07	3,20	20,77	101,12	0,65
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	6,84	27,88	0,03
Итого			525	13,77	15,19	72,21	499,48	9,00
Всего				52,65	57,95	242,15	1 736,27	49,65

МЕНЮ

20 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,06	5,74	29,14	193,44	0,79
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)	200	1,39	1,39	12,77	70,53	0,30
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	0,80	5,75	9,75	103,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,48	2,24	0,14	30,65	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
Итого			495	11,13	15,52	61,59	444,67	11,08
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
Итого			125	2,92	3,00	13,06	89,98	0,88
Обед								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	2,50
2008	103	-СУП ОВОЩНОЙ (вода питьевая, капуста цветная, картофель, перец красный сладкий, горошек зеленый консервы, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	200	2,25	3,27	15,18	119,55	5,59
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ (капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные)	130	3,69	8,62	29,39	168,04	26,49
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,17	0,75	11,70	59,70	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
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро, 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	9,36	7,10	8,50	135,00	0,50
Итого			695	18,89	20,99	91,30	625,64	38,68
Полдник								
2008	210	МАКАРОНЫ С СЫРОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,04	9,12	27,35	220,92	0,02
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	0,65	0,35	5,50	30,50	0,00
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	180	0,07	0,00	5,96	24,06	0,02
Итого			345	7,76	9,47	38,81	275,48	0,04
Всего				40,70	48,98	204,76	1 435,77	50,68