

МЕНЮ

23 марта 2026 г.

Ясли 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 ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,20	4,42	20,91	144,84	0,55
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	0,28
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.))	19	1,64	2,16	0,14	29,55	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	95	0,38	0,24	9,31	44,65	0,00
Итого			444	8,92	11,34	46,33	332,54	0,83
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,45	2,01	2,46	38,14	1,29
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лимонная кислота, сметана 15% жирности, лавровый лист, говядина б/к, соль йодированная)	180	2,90	3,81	17,09	101,60	6,40
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (куриная грудка филе, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, вода питьевая, сметана 15% жирности, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.))	65	11,08	13,26	0,59	165,84	0,50
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	1,61	5,00	10,60	102,10	3,89
	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
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	180	0,90	0,18	10,98	50,40	3,60
Итого			630	18,52	25,49	60,02	559,63	15,68
Полдник								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,79	2,20	2,81	17,60	1,04
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (говядина б/к, капуста белокочанная, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста)	160	13,96	14,28	15,69	247,79	15,39
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	180	1,48	1,70	9,25	60,00	0,00
2008	479	-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	2,29	2,38	24,08	108,67	0,06
Итого			445	19,50	21,19	61,58	483,81	16,49
Всего				50,44	61,15	173,57	1 446,62	33,88

МЕНЮ

23 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	7,42	6,57	28,04	201,98	0,83
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	1,20	4,75	9,75	80,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	25	2,14	2,83	0,17	38,69	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,25	9,80	47,00	0,00
Итого			500	12,55	15,79	60,53	438,28	1,13
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,56	2,49	10,55	47,20	1,60
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лимонная кислота, говядина б/к, лавровый лист, соль йодированная, сметана 15% жирности)	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (куриная грудка филе, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, вода питьевая, сметана 15% жирности, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.))	80	9,89	6,44	4,84	167,67	0,86
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86
	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)	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
Итого			710	18,71	20,82	91,03	626,88	20,13
Полдник								
2008	20	-САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ (огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	50	1,36	3,76	4,80	40,13	1,77
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (говядина б/к, капуста белокочанная, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста)	200	8,81	8,05	25,31	255,08	10,39
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00
2012	394	-ЧАЙ С МОЛОКОМ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,58
2008	479	-БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, дрожжи хлебопекарные сушеные, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	2,31	2,64	23,00	115,79	0,06
Итого			530	16,21	18,00	77,75	538,70	12,80
Всего				50,39	57,61	242,37	1 693,84	34,94

МЕНЮ

23 марта 2026 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		
Завтрак								
2008	189	-КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,81	3,23	19,71	129,10	0,83
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	1,20	4,75	9,75	80,08	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	25	2,12	2,80	0,17	38,31	0,00
2008	пром.	ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (яблоки)	100	0,40	0,25	9,80	47,00	0,00
Итого			500	10,92	12,42	52,20	365,02	1,13
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								
2012	40	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК (морковь, яблоки, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,56	2,49	10,55	47,20	1,60
2008	76	-БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (вода питьевая, свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, лимонная кислота, говядина б/к, сметана 15% жирности, лавровый лист, соль йодированная)	200	3,22	4,55	15,99	115,45	9,21
2012	301	-ПТИЦА ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (куриная грудка филе, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, вода питьевая, сметана 15% жирности, лук репчатый, морковь, яйца куриные (шт.))	80	9,99	6,50	4,89	169,35	0,06
2012	322	-ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,33	5,83	28,57	137,06	4,86
	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)	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
Итого			710	18,81	20,88	91,08	628,56	19,33
Полдник								
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,10	0,65	11,00	40,79	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
2012	298	-ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ (говядина б/к, капуста белокочанная, крупа рисовая, соль йодированная, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая, томатная паста)	200	8,81	8,05	25,31	255,08	10,39
Итого			400	9,98	8,70	42,27	319,93	10,41
Всего				42,63	45,00	198,61	1 403,49	31,75