

МЕНЮ

25 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,97	4,74	21,04	146,65	0,55
2008	430	-ЧАЙ С САХАРОМ (вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)	200	0,14	0,00	9,00	36,53	0,00
2012	3	-БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, сыр российский)	30	2,67	3,42	8,48	81,45	0,08
Итого			360	7,78	8,16	38,52	264,63	0,63
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	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированое)	40	0,63	1,96	3,01	32,46	10,76
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (вода питьевая, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	180/5	3,83	3,43	20,30	120,72	2,88
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	60	7,09	6,79	7,22	133,67	0,64
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110/3	1,71	3,15	18,45	90,04	0,00
	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	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	180	0,00	0,00	5,81	23,22	0,00
Итого			618	14,68	16,41	70,99	489,31	14,28
Полдник								
2008	пром.	-ОГУРЦЫ СОЛЕННЫЕ (огурцы соленые)	30	0,24	0,03	0,51	3,90	1,50
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба треска филе, соль йодированная, рисовая мука, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	60	7,36	5,19	6,83	97,71	0,11
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ (кабачки, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	120	1,15	4,49	15,17	103,05	3,83
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
	ТК№0 26	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,48	1,70	9,25	60,00	1,70
Итого			440	11,91	12,87	60,84	402,91	7,14
Всего				37,87	40,57	175,99	1 227,49	22,93

МЕНЮ

25 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	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,91	6,47	26,73	193,02	0,83
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
Итого			385	11,30	11,68	45,94	324,44	0,96
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	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,85	2,50	3,84	41,40	13,46
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (вода питьевая, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	9,95	9,46	10,72	154,00	0,75
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	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)	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	200	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
Итого			705	18,41	20,70	88,54	615,40	17,41
Полдник								
2012	249	-РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ (рыба треска филе, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	75	10,35	7,47	10,01	130,40	0,14
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ (кабачки, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	130	1,25	4,91	21,01	138,44	4,14
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00
	ТК№017	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,40	0,05	0,85	6,50	1,00
2024	ТК № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,94	2,43	10,73	77,16	0,55
Итого			515	16,95	16,60	77,49	518,40	5,83
Всего				49,58	51,98	225,03	1 548,22	25,08

МЕНЮ

25 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	184	-КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	6,92	6,52	26,80	193,78	0,83
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
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	0,80	0,73	10,50	61,75	0,00
Итого			410	12,11	12,46	56,53	387,05	0,96
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	40	-САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ (квашеная, лук зеленый, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,85	2,50	3,84	41,40	13,46
2012	81	-СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ (вода питьевая, горох лущеный, картофель, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	200/10	3,11	3,81	22,53	154,00	3,20
2012	277	-ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная)	70	9,95	9,46	10,72	154,00	0,75
2012	414	-КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,02	3,72	24,64	136,76	0,00
	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)	30	0,96	0,87	12,60	74,10	0,00
2008	402	-КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, лимонная кислота, сахар песок)	200	0,59	0,10	6,78	27,09	0,13
Итого			715	18,46	21,09	90,86	637,10	17,54
Полдник								
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	0,98	0,63	9,75	49,75	0,00
2008	пром.	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,70	0,83	19,33	88,50	0,00
2012	341	КАБАЧКИ ИЛИ ТЫКВА, ТУШЕННЫЕ В СМЕТАНЕ (кабачки, рисовая мука, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, соль йодированная, сахар песок)	130	1,16	5,91	8,07	90,85	8,52
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	180/6/7	0,12	0,00	8,52	36,00	1,10
Итого			373	2,96	7,37	45,67	265,10	9,62
Всего				36,45	43,92	206,12	1 379,23	29,00