

МЕНЮ

12 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

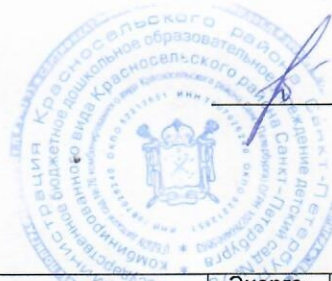


Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, горошек зеленый консервы)</small>	140/15	6,42	5,21	17,57	141,45	0,96
2012	395	-КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, кофейный напиток)</small>	180	1,16	1,16	9,20	53,14	0,00
2012	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)</small>	15	0,36	2,74	6,75	57,16	0,00
2008	пром.	МАНДАРИН <small>(мандарин)</small>	85	0,68	0,17	6,38	32,33	32,33
Итого			435	8,62	9,28	39,90	284,08	33,29
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	136	3,82	3,41	6,15	77,00	0,96
Итого			136	3,82	3,41	6,15	77,00	0,96
Обед								
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ <small>(вода питьевая, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))</small>	180	2,02	2,95	8,69	95,90	5,04
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110/3	1,43	3,37	19,13	115,06	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	30	1,17	0,75	11,70	59,70	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	15	0,47	0,42	6,13	36,06	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ <small>(сок яблочный)</small>	178	0,89	0,18	10,87	49,90	3,56
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ <small>(куриное бедро, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)</small>	60	6,52	4,56	14,32	108,06	16,36
	ТК №001	ПОМИДОР СВЕЖИЙ <small>(томаты грунтовые)</small>	38	0,38	0,10	1,43	9,12	3,80
Итого			614	12,88	12,33	72,27	473,80	28,76
Полдник								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО-ОТВАРНОГО ГОРОШКА <small>(горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))</small>	30	0,90	2,04	1,85	26,97	0,00
2012	160	КАПУСТА ЦВЕТНАЯ, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ <small>(капуста цветная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, рисовая мука, соль йодированная, сухари панировочные)</small>	135	4,20	5,05	18,26	135,80	27,53
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	22	0,71	0,64	9,32	54,83	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ <small>(молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, чай черный байховый, сахар песок)</small>	180	1,48	1,70	9,25	60,00	0,00
2012	458	-ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ <small>(мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированое)</small>	40	1,90	2,93	19,02	92,59	0,60
Итого			407	9,19	12,36	57,70	370,19	28,13
Всего				34,51	37,38	176,02	1 205,07	91,14

Некрасова О.М.

МЕНЮ

12 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	214	-ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ, С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, горошек зеленый консервы)	160/20	9,45	7,07	14,33	157,32	1,15
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	2	-БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами, повидло, масло сладко-сливочное несоленое)	30	0,78	3,22	13,57	84,85	0,04
2008	пром.	МАНДАРИН (мандарин)	90	0,72	0,18	6,72	34,05	34,05
Итого			500	12,34	11,86	47,39	346,75	35,54
II Завтрак								
2024	34	ЙОГУРТ В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ 2,5 % ЖИРНОСТИ (йогурт 2,5% жирности)	135	3,15	3,24	14,10	97,18	0,95
Итого			135	3,15	3,24	14,10	97,18	0,95
Обед								
2012	67	-ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (вода питьевая, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, томатная паста, петрушка (зелень), сметана 15% жирности)	200	3,64	3,27	10,18	139,55	5,59
2012	205	-МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,67	8,62	23,55	160,49	0,00
	TK №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	37	1,44	0,95	14,63	74,63	0,00
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами)	22	0,71	0,64	9,32	54,83	0,00
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	178	0,89	0,18	10,87	49,90	3,56
2008	321	-СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ (куриное бедро, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, сыр российский)	75	9,09	4,22	18,85	150,47	20,65
	TK№014	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	47	0,47	0,12	1,79	11,28	4,70
Итого			689	17,91	18,00	89,19	641,15	34,50
Полдник								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕННОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	50	1,47	3,01	3,04	41,14	0,00
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 рафинированое)	155	5,85	7,05	27,70	212,09	31,71
	TK №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ (батон нарезной пшен мука высш. сорт обог. микронутриентами)	18	0,58	0,53	7,67	45,08	0,00
2024	TK № 61	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	2,56	2,80	12,94	68,00	0,55
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 рафинированое)	40	1,98	2,53	18,97	107,94	0,60
Итого			463	12,44	15,92	70,32	474,25	32,86
Всего				45,84	49,02	221,00	1 559,33	103,85

