Утверждаю

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

14 октября 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2001	28	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,8	6,9	18,3	156	0,6
2008	125	КАКАО С МОЛОКОМ	170	2,7	2,8	10,6	79	0,4
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	13,3	58	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4,1		37	0
Итого			**350**	**9,2**	**14,1**	**42,2**	**330**	**1**
Обед								
2001	20	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,4	2,1	2,4	31	1,2
2008	63/1	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	150	1,8	2,7	11,2	79	4,2
2008	105	РЫБА (минтай), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60/80	11,9	11,2	8,5	183	2,9
2008	77/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ (аллергики)	60	7,7	6,2	3,7	101	0
2008	130	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			5,4	22	0
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,2	0,1	7,2	35	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,1	0,2	6,6	33	0
Итого			**500**	**16,4**	**16,3**	**41,3**	**383**	**8,3**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	34	2,6	3,3	25,3	142	0
		ЙОГУРТ	150	4,5	3,8	16,5	119	1,05
Итого			**184**	**7,1**	**7,1**	**41,8**	**261**	**1,05**
Всего				**32,7**	**37,5**	**125,3**	**974**	**10,35**

Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

14 октября 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								
2001	28	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,1	24,2	204	0,8
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5	19,5	138	0
2008	125	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,9	135	1
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,6		8,1	34	0,1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,6	0,3	12,6	55	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		3,9		35	0
Итого			**430**	**11,1**	**15,8**	**61,7**	**429**	**1,8**
Обед								
2001	20	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	4,4	4,9	62	2,3
2008	63/1	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	3,4	14,9	105	5,6
2008	63/2	РАССОЛЬНИК БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	2,1	2,2	14,6	89	5,7
2008	105	РЫБА (минтай), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75/75	14,8	12,5	9,4	210	3,3
2008	77/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ (аллергики)	80	10,1	8,2	5,1	135	0
2008	130	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,6	26	0
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,9	0,2	11,9	59	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11,1	55	0
Итого			**640**	**21,7**	**20,8**	**58,8**	**517**	**11,2**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	51	3,8	5	38	213	0
		ЙОГУРТ	200	6	5	22	158	1,4
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,4		8,6	36	0,1
Итого			**251**	**9,8**	**10**	**60**	**371**	**1,4**
Всего				**42,6**	**46,6**	**180,5**	**1317**	**14,4**

Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

14 октября 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								
2001	28	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,6	9,1	24,2	204	0,8
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	200	3,7	5	19,5	138	0
2008	125	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,9	135	1
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,6		8,1	34	0,1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,6	0,3	12,6	55	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		3,9		35	0
Итого			**430**	**11,1**	**15,8**	**61,7**	**429**	**1,8**
Обед								
2001	20	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	4,4	4,9	62	2,3
2008	63/1	РАССОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	2,4	3,4	14,9	105	5,6
2008	63/2	РАССОЛЬНИК БЕЗ СМЕТАНЫ (аллергики)	200	2,1	2,2	14,6	89	5,7
2008	105	РЫБА (минтай), ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	75/75	14,8	12,5	9,4	210	3,3
2008	77/1	КОТЛЕТА МЯСНАЯ ПАРОВАЯ (аллергики)	80	10,1	8,2	5,1	135	0
2008	130	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	180			6,6	26	0
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,9	0,2	11,9	59	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11,1	55	0
Итого			**640**	**21,7**	**20,8**	**58,8**	**517**	**11,2**
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	51	3,8	5	38	213	0
		ЙОГУРТ	200	6	5	22	158	1,4
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	180	0,4		8,6	36	0,1
Итого			**251**	**9,8**	**10**	**60**	**371**	**1,4**
Всего				**42,6**	**46,6**	**180,5**	**1317**	**14,4**