Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

28 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								
2013	25	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	150	4,7	6,7	18,3	152	0,6
2001	26/1	КАША ГРЕЧНЕВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (аллергики)	150	2,5	3,7	14,2	100	0
2008	123	ЧАЙ СЛАДКИЙ С МОЛОКОМ	170	2,5	2,6	11,5	80	0,4
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	170	0,1		7,7	31	0
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	13,3	58	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4,1		37	0
Итого			**350**	**8,9**	**13,7**	**43,1**	**327**	**1**
Обед								
2013	24	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК ОТВАРНОЙ	15	0,4		0,9	6	1,4
	30/2	УХА РЫБАЦКАЯ	150	5,5	3,2	10,1	91	5,1
2008	89/1	КОТЛЕТА ИЗ КУРИЦЫ	60	15,5	16,3	6	233	0,7
2008	91	КУРИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)	60	14,8	12,8		175	0,6
2012	330	ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ	130	2,8	4	16,3	114	11,8
2008	72	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергики)	130	2,5	3,7	20,5	126	10,4
		СОК ФРУКТОВЫЙ 1-3	100	0,5	0,1	9,2	39	1,8
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,2	0,2	7,4	36	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,3	0,2	7,7	38	0
Итого			**485**	**27,2**	**24**	**57,6**	**557**	**20,8**
Полдник								
2008	46	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	7,1	9,7	3,1	129	0,3
		ПРЯНИКИ (аллергики)	60	3,5	2,8	45	220	0
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		6	24	0
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,2	0,2	7,4	36	0
Итого			**265**	**8,4**	**9,9**	**16,5**	**189**	**0,3**
Всего				**44,5**	**47,6**	**117,2**	**1073**	**22,1**