Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

13 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	30	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	7,4	17	156	0,6
2008	127	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	170	2,6	2,6	11,4	80	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**	**14,4**	**41,7**	**331**	**1**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3		0,6	5	1,8
2008	68	СУП С КЛЕЦКАМИ	150	2,4	2,4	12,1	78	1,9
2008	90	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	60	14,5	15,3	2,7	207	0,7
2008	74	РАГУ ОВОЩНОЕ	130	2,6	3,2	14,4	99	12,4
2013	131	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	150	0,3		9,1	39	0,1
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	15	1,1	0,1	7	34	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,1	0,2	6,7	33	0
Итого			**550**	**22,3**	**21,2**	**52,6**	**495**	**16,9**
Полдник								
2001	11	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	30	0,5	2,2	1,5	28	11,1
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		5,7	24	0
2013	50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	52	6,5	5,8	0,4	80	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,1	0,2	6,7	33	0
		СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	10					0
Итого			**257**	**8,2**	**8,2**	**14,3**	**165**	**11,1**
Всего				**39,7**	**43,8**	**108,6**	**991**	**29**

Утверждаю

Заведующий

_____ /Н.В Свалова/

МЕНЮ

13 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	30	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,8	10	22,7	208	0,8
2001	29/2	КАША РИСОВАЯ БЕЗМОЛОЧНАЯ (аллергики)	200	3,4	4,5	38,8	209	0
2008	127	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3	3,1	12,4	90	0,5
2008	131	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА (аллергики)	180	0,4		11,5	48	0,1
		БАТОН НАРЕЗНОЙ НАРЕЗКА	25	1,8	0,3	14,1	62	0
		МАСЛО СЛИВОЧНОЕ	5		4		37	0
Итого			**430**	**11,6**	**17,4**	**49,2**	**397**	**1,3**
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,3		0,6	5	1,8
2008	68	СУП С КЛЕЦКАМИ	200	3,1	3	16,2	104	2,5
2008	90	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ КУРИЦЫ	80	19,2	20,2	3,6	275	1
2008	91	КУРИЦА ОТВАРНАЯ (аллергики)	80	19,6	16,9		231	0,9
2008	74	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	3	3,7	16,5	114	14,5
2013	131	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЧЕРНОСЛИВА	180	0,4		11	47	0,1
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	25	1,7	0,3	11,2	55	0
		ХЛЕБ ЙОДИРОВАННЫЙ НАРЕЗКА	25	1,8	0,2	11,5	57	0
Итого			**690**	**29,5**	**27,4**	**70,6**	**657**	**19,9**
Полдник								
2001	11	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ И СВЕЖЕЙ МОРКОВИ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	1	4,3	3	56	22,1
2008	122	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	28	0
2013	50	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	52	6,5	5,8	0,4	80	0
		ХЛЕБ ДАРНИЦА НАРЕЗКА	15	1,1	0,2	6,7	33	0
		СОЛЬ ДЛЯ ОБРАБОТКИ ОВОЩЕЙ	10					0
Итого			**317**	**8,7**	**10,3**	**17,1**	**197**	**22,1**
Всего				**49,8**	**55,1**	**136,9**	**1251**	**43,3**