

## МЕНЮ

16 января 2026 г.

### Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                               | Выход  | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------|--------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                  |        | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                                | 30     | 3,4               | 6,9     | 10               | 69                                       | 0                     |
| 2008                          | 190                 | КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА<br>МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" | 150    | 2,6               | 2,5     | 18,5             | 128                                      | 0,6                   |
|                               |                     | ЧАЙ С МОЛОКОМ                                    | 180    | 3,2               | 1,8     | 13,6             | 77                                       | 1,7                   |
| Итого                         |                     |                                                  | 360    | 9,2               | 11,2    | 42,1             | 274                                      | 2,3                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ГРУША                                            | 150    | 0,6               | 0,5     | 15,5             | 71                                       | 3                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 150    | 0,6               | 0,5     | 15,5             | 71                                       | 3                     |
| Обед                          |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 33                  | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ                                  | 40     | 0,6               | 2,3     | 1,2              | 37                                       | 0,1                   |
| 2012                          | 83                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ<br>ФРИКАДЕЛЬКАМИ      | 150/15 | 4,6               | 4,4     | 10,5             | 101                                      | 5,2                   |
| 2012                          | 291                 | ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С<br>МЯСОМ                | 150    | 12,2              | 12,4    | 25               | 261                                      | 11,9                  |
| 2012                          | 354                 | СОУС СМЕТАННЫЙ                                   | 20     | 0,3               | 0,8     | 1,2              | 15                                       | 0                     |
|                               |                     | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ                                 | 150    |                   |         | 4,9              | 19                                       | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 26     | 1,6               | 0,2     | 10,6             | 52                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 551    | 19,3              | 20,1    | 53,4             | 485                                      | 17,2                  |
| Полдник                       |                     |                                                  |        |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                                   | 50     | 0,6               | 0,1     | 1,9              | 12                                       | 5                     |
| 2012                          | 208                 | МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С<br>ЯЙЦОМ                  | 120    | 4,2               | 6,7     | 23,1             | 192                                      | 0,1                   |
|                               | ТК№038              | ЧАЙ С ЛИМОНОМ                                    | 160    | 0,1               |         | 7,2              | 29                                       | 0,91                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ              | 16     | 1                 | 0,1     | 6,4              | 31                                       | 0                     |
| 2014                          | 249                 | ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ                              | 50     | 1,7               | 8,1     | 34               | 134                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                  | 396    | 7,6               | 15      | 72,6             | 398                                      | 6,01                  |
| Всего                         |                     |                                                  |        | 36,7              | 46,8    | 183,6            | 1228                                     | 28,51                 |