

# МЕНЮ

16 апреля 2026 г.

## Ясли 12 часов

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда  | Выход      | Химический состав |             |              | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|-------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|----------------|
|                   |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-воды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 2             | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ  | 30         | 1,4               | 2,1         | 15,8         | 88                            | 0              |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ             | 150        | 4,4               | 5,3         | 13           | 117                           | 0              |
|                   | ТК№015        | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                    | 170        | 2,6               | 2,3         | 12           | 79                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>350</b> | <b>8,4</b>        | <b>9,7</b>  | <b>40,8</b>  | <b>284</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№002        | БАНАН   | 95         | 1,4               | 1,3         | 7,5          | 47                            | 0              |
|                   | ТК№003        | ВАФЛИ   | 10         | 0,8               | 1           | 3            | 24                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>105</b> | <b>2,2</b>        | <b>2,3</b>  | <b>10,5</b>  | <b>71</b>                     | <b>0</b>       |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
|                   | ТК№004        | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ   | 40         | 0,3               |             | 0,7          | 4                             | 0              |
| 2012              | 57            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ | 150/10/5   | 4,6               | 6,2         | 8,7          | 109                           | 0              |
| 2008              | 228           | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ  | 50         | 5,5               | 3,2         | 6,6          | 77                            | 0              |
| 2008              | 335           | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ   | 120        | 1,7               | 5,6         | 26,8         | 164                           | 0              |
|                   | ТК№001        | ЧАЙ С ЛИМОНОМ   | 170/5/3    | 0,1               |             | 5,1          | 21                            | 0              |
|                   | ТК№014        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25         | 1,7               | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0              |
|                   | ТК№006        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20         | 1,5               | 0,6         | 10,3         | 53                            | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>598</b> | <b>15,4</b>       | <b>15,8</b> | <b>68,8</b>  | <b>479</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |                |
| 2012              | 298           | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ   | 160        | 2,8               | 5           | 9            | 92                            | 0              |
| 2012              | 354           | СОУС СМЕТАННЫЙ  | 20         | 0,2               | 0,3         | 1,2          | 8                             | 0              |
| 2008              | 434           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ  | 180        | 2,6               | 3,6         | 8,7          | 78                            | 0              |
|                   | ТК№014        | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                              | 25         | 1,7               | 0,2         | 10,6         | 51                            | 0              |
|                   | ТК№006        | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ   | 20         | 1,5               | 0,6         | 10,3         | 53                            | 0              |
| 2008              | 451           | ПИРОЖОК ПЕЧЕННЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ                           | 60         | 4,2               | 4,6         | 23,1         | 151                           | 0              |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>465</b> | <b>13</b>         | <b>14,3</b> | <b>62,9</b>  | <b>433</b>                    | <b>0</b>       |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>39</b>         | <b>42,1</b> | <b>183</b>   | <b>1267</b>                   | <b>0</b>       |

Повар



Трундукова Г.А.