



## МЕНЮ

13 мая 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>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 32            | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ                           | 10         | 0,30              | 0,02         | 0,63          | 3,88                          | 0,40           |
| 2024              | 61            | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                                  | 130        | 6,96              | 12,00        | 2,08          | 187,00                        | 0,17           |
| 2024              | 2             | ЧАЙ С САХАРОМ                                      | 150        | 0,09              | 0,00         | 6,96          | 28,18                         | 0,02           |
| 2012              | 368           | ГРУША  | 92         | 0,38              | 0,29         | 9,79          | 44,65                         | 4,75           |
| 2024              | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 17         | 0,69              | 0,13         | 6,36          | 30,59                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>399</b> | <b>8,42</b>       | <b>12,44</b> | <b>25,82</b>  | <b>294,30</b>                 | <b>5,34</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2024              | 62            | РЯЖЕНКА 2,5 % ЖИРНОСТИ                             | 97         | 3,10              | 4,50         | 8,10          | 72,00                         | 0,54           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>97</b>  | <b>3,10</b>       | <b>4,50</b>  | <b>8,10</b>   | <b>72,00</b>                  | <b>0,54</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2011              | 27            | САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ                          | 35         | 0,33              | 1,87         | 1,04          | 22,90                         | 7,37           |
| 2024              | 28            | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/5   | 3,21              | 5,26         | 7,91          | 88,39                         | 6,01           |
| 2011              | 274           | ЗРАЗЫ РУБЛЕННЫЕ                                    | 55         | 4,61              | 5,26         | 10,57         | 110,85                        | 1,47           |
| 2011              | 127           | КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ                                 | 115        | 2,53              | 3,77         | 11,21         | 106,06                        | 6,79           |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ АБРИКОСОВЫЙ                          | 91         | 0,27              | 0,00         | 15,00         | 61,82                         | 5,45           |
| 2024              | 17            | БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ                                  | 18         | 1,30              | 0,58         | 10,29         | 52,40                         | 0,00           |
| 2024              | 10            | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 15         | 0,69              | 0,13         | 6,36          | 30,59                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>494</b> | <b>12,94</b>      | <b>16,87</b> | <b>62,38</b>  | <b>473,01</b>                 | <b>27,09</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |                |
| 2012              | 245           | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ                                   | 55         | 5,06              | 3,83         | 0,24          | 81,90                         | 0,35           |
| 2012              | 330           | ПЮРЕ ИЗ ОВОЩЕЙ                                     | 110        | 2,27              | 3,39         | 13,48         | 94,43                         | 9,11           |
| 2024              | 40            | ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ                                     | 150/12     | 0,16              | 0,04         | 10,86         | 37,84                         | 0,16           |
| 2011              | 431           | БУЛОЧКА РОЗОВАЯ                                    | 55         | 4,62              | 1,78         | 37,26         | 161,49                        | 0,13           |
| 2024              | 4             | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                   | 21         | 1,01              | 0,17         | 8,46          | 40,68                         | 0,00           |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>403</b> | <b>13,12</b>      | <b>9,21</b>  | <b>70,30</b>  | <b>416,34</b>                 | <b>9,75</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>37,58</b>      | <b>43,02</b> | <b>166,60</b> | <b>1 255,65</b>               | <b>42,72</b>   |