

**МЕНЮ**  
**16 января 2026 г.**

**Ясли 10,5 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40	3,74	4,77	15,81	118,87	0,04
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,96	3,76	20,26	134,93	0,59
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	6,04	24,43	0,02
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>8,78</b>	<b>8,53</b>	<b>42,11</b>	<b>278,23</b>	<b>0,65</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	140	3,91	3,37	5,39	71,43	0,39
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>3,91</b>	<b>3,37</b>	<b>5,39</b>	<b>71,43</b>	<b>0,39</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,61	2,89	1,29	34,55	9,48
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	150	6,29	6,51	13,50	138,25	6,84
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	50	9,26	9,29	5,68	143,79	1,78
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	3,01	4,80	13,55	109,18	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	150	0,10	0,01	8,34	34,13	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	0,80	0,10	5,12	24,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>530</b>	<b>20,07</b>	<b>23,60</b>	<b>47,48</b>	<b>484,70</b>	<b>18,10</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	50	8,17	5,13	1,59	85,32	0,25
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	110/30	2,64	3,49	14,42	101,03	2,20
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,08	0,00	6,04	24,43	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,16	4,17	27,30	167,18	0,16
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,37	0,37	9,11	43,71	9,30
<b>Итого</b>			<b>500</b>	<b>16,42</b>	<b>13,16</b>	<b>58,46</b>	<b>421,67</b>	<b>11,93</b>
<b>Всего</b>				<b>49,18</b>	<b>48,66</b>	<b>153,44</b>	<b>1 256,03</b>	<b>31,07</b>

**МЕНЮ**  
16 января 2026 г.

**Сад 10,5 часов**

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	50	5,51	7,53	18,56	161,55	0,08
2021	230	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,72	5,63	22,66	164,49	0,69
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,96	28,23	0,02
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,33</b>	<b>13,16</b>	<b>48,18</b>	<b>354,27</b>	<b>0,79</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	401	КЕФИР	180	5,02	4,33	6,93	91,78	0,50
<b>Итого</b>			<b>180</b>	<b>5,02</b>	<b>4,33</b>	<b>6,93</b>	<b>91,78</b>	<b>0,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,95	3,08	1,81	40,24	15,16
2008	76	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ	180	6,76	6,39	16,87	152,69	8,71
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА ПТИЦЫ	70	13,91	12,71	9,06	206,86	1,96
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	5,38	5,41	24,28	167,06	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	180	0,12	0,02	9,50	38,88	0,00
2008	б/н	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	50	1,00	0,13	6,40	31,00	0,00
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>28,12</b>	<b>27,74</b>	<b>67,92</b>	<b>636,73</b>	<b>25,83</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>								
2012	249	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	70	10,38	6,50	2,56	110,55	0,39
2012	334	МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ	130	2,81	3,72	15,62	108,75	2,59
2012	391	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,10	0,00	6,96	28,23	0,02
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	80	7,51	6,64	38,83	245,31	0,21
2008	б/н	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ	90	0,37	0,37	9,12	43,74	9,31
<b>Итого</b>			<b>550</b>	<b>21,17</b>	<b>17,23</b>	<b>73,09</b>	<b>536,58</b>	<b>12,52</b>
<b>Всего</b>				<b>65,64</b>	<b>62,46</b>	<b>196,12</b>	<b>1 619,36</b>	<b>39,64</b>