

**МЕНЮ**

28 ноября 2025 г.

**Ясли 10,5 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                       |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ              | 40     | 3,83              | 5,20    | 16,47            | 125,46                                   | 0,04                  |
| 2021                          | 230                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ          | 150    | 4,89              | 3,68    | 20,42            | 134,35                                   | 0,57                  |
| 2008                          | 184                 | КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ Б/М<br>(ЛЕЧ.ДИЕТ)   | 150    | 2,93              | 6,38    | 28,61            | 201,44                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180    | 0,08              | 0,00    | 5,97             | 24,18                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 370    | 8,80              | 8,86    | 42,86            | 283,99                                   | 0,63                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                   | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,43             | 71,99                                    | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                         | 140    | 3,94              | 3,40    | 5,43             | 71,99                                    | 0,39                  |
| Обед                          |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ               | 30     | 0,61              | 3,04    | 1,31             | 35,94                                    | 9,50                  |
| 2008                          | 76                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С<br>МЯСОМ ПТИЦЫ | 150    | 6,22              | 6,07    | 15,82            | 143,53                                   | 7,49                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>ПТИЦЫ        | 50     | 8,29              | 6,30    | 5,74             | 131,25                                   | 1,78                  |
| 2008                          | 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>С МАСЛОМ  | 110    | 3,10              | 4,82    | 13,93            | 111,21                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД                         | 150    | 0,11              | 0,01    | 8,48             | 34,69                                    | 0,00                  |
| 2008                          | б/н                 | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ     | 40     | 0,80              | 0,10    | 5,12             | 24,80                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 530    | 19,13             | 22,34   | 50,50            | 481,42                                   | 18,77                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                         |        |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                | 50     | 8,34              | 5,53    | 1,56             | 89,33                                    | 0,28                  |
| 2012                          | 334                 | МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ   | 110/30 | 2,70              | 4,11    | 14,51            | 107,08                                   | 2,21                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 160    | 0,08              | 0,00    | 5,97             | 24,18                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                        | 60     | 5,26              | 4,38    | 27,15            | 188,74                                   | 0,16                  |
| 2008                          | б/н                 | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                    | 90     | 0,36              | 0,36    | 8,82             | 42,31                                    | 9,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 500    | 16,74             | 14,36   | 58,01            | 431,64                                   | 11,65                 |
| Всего                         |                     |                                         |        | 48,61             | 48,96   | 156,80           | 1 289,04                                 | 31,44                 |

# МЕНЮ

28 ноября 2025 г.

Сад 10,5 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                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 3                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ              | 50    | 5,66              | 7,95    | 19,56            | 169,90                                   | 0,08                  |
| 2021                          | 230                 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ          | 180   | 5,68              | 5,75    | 22,67            | 165,30                                   | 0,68                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,10              | 0,00    | 6,98             | 28,29                                    | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                         | 410   | 11,44             | 13,70   | 49,21            | 383,49                                   | 0,78                  |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 401                 | КЕФИР                                   | 180   | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,55                                    | 0,50                  |
| Итого                         |                     |                                         | 180   | 5,06              | 4,37    | 6,98             | 92,55                                    | 0,50                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 40                  | САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ               | 50    | 0,96              | 3,06    | 1,83             | 40,14                                    | 15,17                 |
| 2008                          | 76                  | СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ С<br>МЯСОМ ПТИЦЫ | 180   | 7,07              | 6,17    | 20,89            | 167,75                                   | 9,64                  |
| 2012                          | 277                 | ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА<br>ПТИЦЫ        | 70    | 12,44             | 11,48   | 9,13             | 190,08                                   | 1,95                  |
| 2008                          | 324                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>С МАСЛОМ  | 130   | 5,54              | 5,46    | 24,99            | 170,87                                   | 0,00                  |
| 2012                          | 398                 | НАПИТОК ИЗ ЯГОД                         | 180   | 0,12              | 0,02    | 9,55             | 39,10                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 6н                  | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>ОБОГАЩЕННЫЙ     | 50    | 1,00              | 0,13    | 6,40             | 31,00                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 660   | 27,13             | 26,32   | 72,79            | 638,94                                   | 26,76                 |
| Уплотненный Полдник           |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2012                          | 249                 | РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ                | 70    | 10,58             | 6,84    | 2,50             | 114,16                                   | 0,39                  |
| 2012                          | 334                 | МОРКОВЬ ТУШЕННАЯ В<br>СМЕТАННОМ СОУСЕ   | 130   | 2,84              | 4,19    | 15,88            | 113,32                                   | 2,61                  |
| 2012                          | 391                 | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,10              | 0,00    | 6,98             | 28,29                                    | 0,02                  |
| 2008                          | 467                 | БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ                        | 80    | 7,51              | 6,87    | 38,76            | 248,77                                   | 0,21                  |
| 2008                          | 6н                  | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ/ЯБЛОКИ                    | 90    | 0,36              | 0,36    | 8,82             | 42,28                                    | 9,00                  |
| Итого                         |                     |                                         | 550   | 21,39             | 18,26   | 72,74            | 544,82                                   | 12,23                 |
| Всего                         |                     |                                         |       | 65,02             | 62,65   | 201,72           | 1 639,80                                 | 40,27                 |