

# МЕНЮ

31 марта 2026 г.

## Сад



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	155	6,67	7,95	23,76	192,07	0,72
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,92	0,19	22,08	97,73	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,54	0,07	32,34	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,29	1,72	15,00	84,08	0,37
<b>Итого</b>			<b>363</b>	<b>10,93</b>	<b>13,40</b>	<b>60,91</b>	<b>406,22</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,51	0,11	10,42	44,38	0,85
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>10,42</b>	<b>44,38</b>	<b>0,85</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,28	0,04	0,60	4,56	1,76
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	3,13	7,21	16,57	144,85	14,66
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	80	12,38	3,85	13,11	138,68	0,58
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	100	5,01	3,77	22,53	143,93	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	37	3,07	0,31	35,33	156,36	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,79	0,24	11,47	55,20	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	185	0,10	0,10	25,34	103,17	0,96
<b>Итого</b>			<b>659</b>	<b>25,76</b>	<b>15,52</b>	<b>124,95</b>	<b>746,75</b>	<b>17,96</b>
<b>Полдник</b>								
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	65	0,73	4,22	6,84	68,21	2,00
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	150	8,24	9,83	22,66	211,34	0,06
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,15	0,00	11,09	45,77	0,79
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>9,12</b>	<b>14,05</b>	<b>40,59</b>	<b>325,32</b>	<b>2,85</b>
<b>Всего</b>				<b>46,32</b>	<b>43,08</b>	<b>236,87</b>	<b>1 522,67</b>	<b>22,75</b>

медсестра \_\_\_\_\_



# МЕНЮ

31 марта 2026 г.

## Ясли

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	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛОСОМ	150	5,99	7,12	21,32	172,30	0,65
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,53	0,16	17,64	78,13	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,54	0,07	32,34	0,00
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	1,87	1,44	10,87	63,33	0,31
<b>Итого</b>			<b>323</b>	<b>9,44</b>	<b>12,26</b>	<b>49,90</b>	<b>346,10</b>	<b>0,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,51	0,11	10,42	44,37	0,85
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,11</b>	<b>10,42</b>	<b>44,37</b>	<b>0,85</b>
<b>Обед</b>								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,28	0,04	0,60	4,56	1,75
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	180	2,69	6,29	14,19	125,38	12,88
2012	255	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	65	9,27	2,90	9,85	104,16	0,44
2012	165	КАША РАССЫПЧАТАЯ ГРЕЧНЕВАЯ	85	3,33	2,49	15,02	95,70	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	28	2,31	0,23	26,47	117,20	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	18	1,20	0,16	7,66	36,84	0,00
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ	150	0,08	0,08	17,88	73,02	0,80
<b>Итого</b>			<b>556</b>	<b>19,16</b>	<b>12,19</b>	<b>91,67</b>	<b>556,86</b>	<b>15,87</b>
<b>Полдник</b>								
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	45	0,54	3,25	5,13	51,87	1,50
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	120	6,60	7,88	18,13	169,24	0,05
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,15	0,00	9,23	38,21	0,66
<b>Итого</b>			<b>315</b>	<b>7,29</b>	<b>11,13</b>	<b>32,49</b>	<b>259,32</b>	<b>2,21</b>
<b>Всего</b>				<b>36,40</b>	<b>35,69</b>	<b>184,48</b>	<b>1 206,65</b>	<b>19,89</b>

медсестра \_\_\_\_\_