



МЕНЮ

16 июня 2026 г.

Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	180	8,84	9,82	28,37	235,67	1,03
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	27	2,20	0,22	25,32	112,05	0,00
		ПОВИДЛО	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,82	2,28	14,07	87,32	0,51
Итого			377	13,86	12,32	67,76	435,04	1,54
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,53	0,11	10,74	45,72	0,88
Итого			100	0,53	0,11	10,74	45,72	0,88
Обед								
2012	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	45	0,34	2,30	1,05	26,21	1,74
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	180	3,97	2,33	26,07	141,39	5,71
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	60	15,31	18,61	2,60	238,53	0,08
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	135	3,41	4,56	15,01	116,55	28,36
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,31	0,33	37,97	168,08	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,17	8,42	40,52	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,13	0,13	20,59	84,69	1,25
Итого			630	27,79	28,43	111,71	815,97	37,14
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	95	12,51	18,60	1,39	221,86	0,16
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	45	0,65	2,37	2,58	35,46	5,05
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,63	60,78	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150/8	0,08	0,00	9,97	40,15	0,02
Итого			328	15,21	21,23	26,57	358,25	5,23
Всего				57,39	62,09	216,78	1 654,98	44,79

медсестра _____ 



МЕНЮ

16 июня 2026 г.

Сад

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	185	КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С ГЕРКУЛЕСОМ	200	9,82	10,89	31,47	261,33	1,15
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	33	2,75	0,28	31,66	140,17	0,00
		ПОВИДЛО	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,36	2,74	16,81	104,30	0,60
		Итого	433	15,93	13,91	79,94	505,80	1,75
II Завтрак								
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	100	0,53	0,11	10,74	45,72	0,88
		Итого	100	0,53	0,11	10,74	45,72	0,88
Обед								
2012	13	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0,45	3,07	1,40	34,88	2,31
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ПШЕНОМ	200	4,40	2,61	28,96	157,24	6,34
2012	310	СУФЛЕ КУРИНОЕ	80	20,75	25,15	3,52	322,75	0,11
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	155	3,93	5,26	17,30	134,58	32,71
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	53	4,41	0,45	50,66	224,26	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,63	60,78	0,00
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,15	0,15	24,68	101,48	1,50
		Итого	758	36,06	36,95	139,15	1 035,97	42,97
Полдник								
2012	216	ОМЛЕТ С СЫРОМ	100	16,30	24,18	1,79	288,41	0,22
2012	14	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	60	0,86	3,16	3,44	47,22	6,73
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,97	0,26	12,63	60,78	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180/10	0,07	0,00	11,88	47,70	0,01
		Итого	380	19,20	27,60	29,74	444,11	6,96
		Всего		71,72	78,57	259,57	2 031,60	52,56

медсестра _____