



## МЕНЮ

29 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	17,32	29,05	1,16	335,26	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,50	0,25	28,72	127,17	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,11	8,22	0,16	75,02	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0,00	12,92	52,14	0,02
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>20,05</b>	<b>37,52</b>	<b>42,96</b>	<b>589,59</b>	<b>0,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,64	0,64	15,68	75,22	16,00
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,64</b>	<b>0,64</b>	<b>15,68</b>	<b>75,22</b>	<b>16,00</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	60	7,09	9,11	5,57	131,31	2,69
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	8,72	2,49	33,51	191,64	12,00
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	80	8,92	6,02	16,75	158,20	0,33
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	170	3,72	2,93	26,26	147,49	16,25
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	48	4,00	0,40	45,97	203,50	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	16,42	65,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>776</b>	<b>34,93</b>	<b>21,28</b>	<b>160,38</b>	<b>974,28</b>	<b>31,27</b>
<b>Полдник</b>								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,24	2,18	16,06	96,65	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	180	0,95	0,19	19,15	81,54	1,56
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>3,19</b>	<b>2,37</b>	<b>35,21</b>	<b>178,19</b>	<b>1,56</b>
<b>Всего</b>				<b>58,81</b>	<b>61,81</b>	<b>254,23</b>	<b>1 817,28</b>	<b>48,85</b>

медсестра \_\_\_\_\_



## МЕНЮ

29 июня 2026 г.

### Ясли

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	13,86	23,19	0,92	267,72	0,00
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	2,00	0,20	22,96	101,64	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,11	8,22	0,16	75,02	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,13	0,00	10,85	43,90	0,03
<b>Итого</b>			<b>299</b>	<b>16,10</b>	<b>31,61</b>	<b>34,89</b>	<b>488,28</b>	<b>0,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ	100	0,51	0,51	12,55	60,18	12,80
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,51</b>	<b>0,51</b>	<b>12,55</b>	<b>60,18</b>	<b>12,80</b>
<b>Обед</b>								
2012	31	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ	45	7,10	9,12	5,57	131,43	2,69
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	7,84	2,27	30,16	172,77	10,78
2008	239	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	60	8,92	6,03	16,76	158,33	0,33
2012	137	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	3,21	2,54	22,74	127,56	14,08
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,00	0,30	34,47	152,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	25	1,66	0,22	10,60	50,99	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	13,68	54,70	0,00
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>31,73</b>	<b>20,48</b>	<b>133,98</b>	<b>848,38</b>	<b>27,88</b>
<b>Полдник</b>								
		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	25	2,24	2,18	16,06	96,65	0,00
2012	399	СОКИ ФРУКТОВЫЕ	150	0,79	0,16	15,97	67,96	1,30
<b>Итого</b>			<b>175</b>	<b>3,03</b>	<b>2,34</b>	<b>32,03</b>	<b>164,61</b>	<b>1,30</b>
<b>Всего</b>				<b>51,37</b>	<b>54,94</b>	<b>213,45</b>	<b>1 561,45</b>	<b>42,01</b>

медсестра \_\_\_\_\_