



# МЕНЮ

14 сентября 2026 г.  
Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                    | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3.2% жирности)                                                                                                       | 150   | 5,6               | 6,5        | 18,9             | 159                                                | 0,6                   |
| 2012                          | 397                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                          | 180   | 3,3               | 3,5        | 11,8             | 92                                                 | 0,3                   |
| 2012                          |                     | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                        | 30/10 | 4,3               | 2,9        | 14,6             | 102                                                | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 370   | 13,2              | 12,9       | 45,3             | 353                                                | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 399                 | СОК<br>(сок яблочный)                                                                                                                                                                                                 | 100   | 0,5               | 0,1        | 9,8              | 42                                                 | 0,8                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 100   | 0,5               | 0,1        | 9,8              | 42                                                 | 0,8                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 109                 | БУЛЬОН КУРИННЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, кури потрош. 2 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная)                                                             | 150   | 3,6               | 1,1        | 7,1              | 52                                                 | 0,5                   |
| 2008                          | 321                 | СУФЛЕ ИЗ КУР (ПАРОВОЕ)<br>(кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное) | 150   | 18,2              | 15,5       | 10,3             | 254                                                | 1,3                   |
| 2008                          | 47                  | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ<br>(фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                  | 40    | 10,3              | 3,9        | 23,5             | 174                                                | 4,8                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                       | 150   |                   |            | 4,9              | 19                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)                                                                                                                                                  | 40    | 2,6               | 0,4        | 17               | 82                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 530   | 34,7              | 20,9       | 62,8             | 581                                                | 6,6                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2.5 % жирности)                                                                                                                                                                       | 180   | 5,2               | 4,5        | 7,2              | 95                                                 | 1,3                   |
| 2008                          |                     | кондитерское изделие<br>(пряники заварные)                                                                                                                                                                            | 36    | 2,1               | 1,7        | 26,9             | 131                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 216   | 7,3               | 6,2        | 34,1             | 226                                                | 1,3                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, кабачок, морковь, лук репчатый, капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое)                           | 120   | 4                 | 3,7        | 21,3             | 139                                                | 25,9                  |
| 2008                          |                     | ЯБЛОКО<br>(яблоко)                                                                                                                                                                                                    | 100   | 0,4               | 0,4        | 8,6              | 41                                                 | 8,8                   |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                    | 180   |                   |            | 6                | 24                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                            | 25    | 1,9               | 0,2        | 12,5             | 59                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       | 425   | 6,3               | 4,3        | 48,4             | 263                                                | 34,7                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                       |       | 62                | 44,4       | 200,4            | 1465                                               | 44,6                  |

медсестра

Первова З.А.



# МЕНЮ

14 сентября 2026 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                        | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тичес-<br>кая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|----------------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                                    |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 417                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>(пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)                                                                                                                              | 180   | 6,7               | 8,5        | 32,5             | 235                                                | 0,6                   |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ<br>(какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                              | 200   | 3                 | 3,3        | 12,5             | 92                                                 | 0,5                   |
| 2012                          | 3                   | БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ<br>(сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                            | 35/15 | 5,9               | 4,2        | 17,6             | 133                                                | 0,1                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 430   | 15,6              | 16         | 62,6             | 460                                                | 1,2                   |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК<br>(сок виноградный)                                                                                                                                                                                                                                  | 100   | 0,4               | 0,3        | 22               | 95                                                 | 2,7                   |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 100   | 0,4               | 0,3        | 22               | 95                                                 | 2,7                   |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 109                 | БУЛЬОН КУРИНЫЙ С ГРЕНКАМИ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт, кури потрош. 1 категории, вода питьевая, лук репчатый, морковь, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)                                 | 180   | 5,1               | 8,7        | 23,1             | 192                                                | 0,6                   |
| 2008                          | 321                 | СУФЛЕ ИЗ КУР<br>(кури потрош. 2 категории, крупа рисовая, вода питьевая, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                         | 200   | 18,1              | 13,4       | 12               | 242                                                | 0,4                   |
| 2008                          | 47                  | САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ ФАСОЛИ<br>(фасоль, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)                                                                                                                                                                      | 60    | 4,8               | 4,7        | 11               | 107                                                | 2,5                   |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)                                                                                                                                                                           | 180   |                   |            | 7                | 28                                                 | 0                     |
|                               | ТК<br>№003          | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб ржано-пшеничн. обог. микронутриентами)                                                                                                                                                                                      | 50    | 3,3               | 0,4        | 21,2             | 102                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 670   | 31,3              | 27,2       | 74,3             | 671                                                | 3,5                   |
| Полдник                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2008                          | 435                 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)                                                                                                                                                                                                           | 200   | 5,6               | 4,8        | 7,7              | 102                                                | 1,4                   |
| 2008                          |                     | кондитерское изделие<br>(пирожки заварные)                                                                                                                                                                                                                | 50    | 3                 | 2,4        | 37,5             | 183                                                | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 250   | 8,6               | 7,2        | 45,2             | 285                                                | 1,4                   |
| Ужин                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       |                   |            |                  |                                                    |                       |
| 2012                          | 344                 | РАГУ ОВОЩНОЕ<br>(сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, кабачки, томатная паста) | 150   | 5,5               | 9,1        | 29,1             | 225                                                | 36,8                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)                                                                                                                                                                                        | 200   |                   |            | 6,8              | 27                                                 | 0                     |
| 2008                          |                     | свежий фрукт<br>(банан)                                                                                                                                                                                                                                   | 100   | 1,5               | 0,5        | 21               | 96                                                 | 10                    |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)                                                                                                                                                                                                | 40    | 3,1               | 0,2        | 20,1             | 95                                                 | 0                     |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           | 490   | 10,1              | 9,8        | 77               | 443                                                | 46,8                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |       | 66                | 60,5       | 281,1            | 1954                                               | 55,6                  |

медсестра

*Handwritten signature*

Первова З.А.