



МЕНЮ
16 сентября 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленное)	180	7,7	14,3	5	180	0,8
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30/15	2,8	0,2	27,5	123	0,1
Итого			425	10,5	14,5	39,3	330	0,6
II Завтрак								
	TK № 002	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	22	95	2,7
Итого			100	0,4	0,3	22	95	2,7
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	190	3,5	3,2	18,8	118	17,7
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина блк, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	80	15,3	16,1	11,7	251	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	8,6	5,1	18,1	152	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,6	4,6	54	2,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,7	32	1,1
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничн.обог. микроэлементами)	45	3	0,4	19,1	92	0
Итого			705	31,3	28,4	80	699	21,1
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,1	0,4	15,5	71	7,4
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,5	132	0,8
Итого			300	5,3	4	36	203	8,2
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	200	32,9	9,5	28,3	329	1,9
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,5	2,5	3,4	39	0,7
	TK№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,6	96	0,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	22	2,5	0,3	28,6	127	0
Итого			472	39,8	15,5	72,9	591	3,2
Всего				87,3	62,7	250,2	1918	35,8

медсестра

Перова

Перова З.А.



МЕНЮ
16 сентября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	150	7,4	9,5	4,5	133	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,5	22	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	25/15	1,7	0,1	19,1	85	0,1
Итого			370	9,1	9,6	29,1	240	0,6
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокачанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сливочно-кислое несоленое, вода питьевая)	160	2,2	2,5	11,9	81	11,7
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	6,5	9,4	2,4	121	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	110	8,9	4,8	18,5	153	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,5	2,1	3	34	1,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5,7	24	0,8
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
Итого			550	20,8	19,1	58,6	496	14
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал, картофельный)	180	3,7	4,1	18,1	126	0,7
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,1	0,4	15,5	71	7,4
Итого			280	4,8	4,5	33,6	197	8,1
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.), лук репчатый, морковь)	160	19,5	4,7	16,9	187	1,4
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, сахар песок, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,4	2	2,6	31	0,6
	TK№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,5	2,9	11,4	87	0,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			405	25,5	9,8	55,5	414	2,6
Всего				60,5	43,2	193,1	1417	27,3

медсестра

Первова

Первова З.А.