Утверждаю

Заведующий
Детский сад № 155/1 Очаковская ул, 2 А
_____ /Пушкарская Е.Н./

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ (джем, масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	1,4	2,1	15,8	88	0
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое, петрушка (зелень))	30	0,9	0,6	5	29	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	3,8	4,5	9	92	0
	ТК№015	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	2,6	2,3	12	79	0
Итого			**350**	**8,7**	**9,5**	**41,8**	**288**	**0**
II Завтрак								
	ТК№016	МАНДАРИН (мандарин)	95	1,2	0,9	5	33	0
	ТК№017	ПРЯНИКИ (пряники заварные)	10	0,9	1,5	5	37	0
Итого			**105**	**2,1**	**2,4**	**10**	**70**	**0**
Обед								
	ТК№018	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	5	0
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	4,2	6,3	7,7	104	0
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (говядина б/к, вода питьевая, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, соль йодированная)	25/25	5,6	6,2	6,8	106	0
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,6	3,4	31,3	166	0
2012	393	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ (чай черный байховый, вода питьевая, варенье)	150/10	0,1		10	40	0
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			**555**	**14,9**	**16,5**	**70,9**	**492**	**0**
Полдник								
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш.сорт, томатная паста)	160	2,8	5	9	92	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИОННО) (сыр российский)	10	2,3	3		36	0
	ТК№020	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		10	41	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	50	5,6	6	33,8	212	0
Итого			**425**	**12,5**	**14,2**	**63,4**	**432**	**0**
Всего				**38,2**	**42,6**	**186,1**	**1282**	**0**