Утверждаю

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

МЕНЮ

20 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	4,1	10	91	0
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ ("ДРУЖБА") (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	2,2	3	18,9	111	0
	ТК№008	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	3	2,2	10,2	73	0
Итого			**350**	**8,6**	**9,3**	**39,1**	**275**	**0**
II Завтрак								
	ТК№025	ГРУША (груша)	95	1,4	1,4	6,8	45	0
	ТК№010	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	10	0,8	1	3	24	0
Итого			**105**	**2,2**	**2,4**	**9,8**	**69**	**0**
Обед								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.), соль йодированная, вода питьевая)	40	4,1	3,7	0,2	50	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	40	1,9	4,6	9,6	87	0
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, яйца куриные (шт.))	150/15	3	1,8	13,9	83	0
2012	291	ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ С МЯСОМ (говядина б/к, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, лук репчатый, сухари панировочные, соль йодированная)	150	4,1	6,4	24	170	0
	ТК№026	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,3		5,8	24	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			**575**	**15,5**	**17,1**	**67,6**	**485**	**0**
Полдник								
	ТК№018	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	5	0
2012	208	МАКАРОНЫ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ (макаронные изделия высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированое)	160	6,1	8,4	21	184	0
	ТК№001	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, лимон, сахар песок, вода питьевая)	170/5/3	0,1		5,1	21	0
	ТК№019	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	15	1	0,1	6,4	31	0
2012	458	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), дрожжи хлебопекарные сушеные, вода питьевая, соль йодированная, творог 5,0% жирности, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	60	5,3	5,8	24,8	188	0
Итого			**453**	**12,8**	**14,3**	**58,3**	**429**	**0**
Всего				**39,1**	**43,1**	**174,8**	**1258**	**0**

_____