Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2,2	3,5	18,9	116	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**	**9,8**	**39,1**	**280**	**0**
II Завтрак								
	ТК№009	ЯБЛОКО (яблоки)	95	1,3	1,3	7	45	0
	ТК№010	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	10	0,8	1	3	24	0
Итого			**105**	**2,1**	**2,3**	**10**	**69**	**0**
Обед								
	ТК№011	ПОМИДОР СВЕЖИЙ (томаты грунтовые)	40	0,4	0,1	1,5	9	0
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия высш.сорт, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, куриная грудка филе, петрушка (зелень))	150/10/1	3,2	4,1	10,3	91	0
2012	294	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ (говяжья печень, крупа рисовая, вода питьевая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	160	8,2	12	26,4	247	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2	18,3	77	0
	ТК№005	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			**546**	**14,8**	**17,1**	**72,7**	**505**	**0**
Полдник								
2012	246	РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ (рыба треска филе, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	60	5	4,5	0,2	61	0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (картофель, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	120	0,3	3,9	16,4	102	0
	ТК№013	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,4	0,1	7,1	31	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, дрожжи хлебопекарные сушеные, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое)	60	5,3	5,9	24,6	172	0
Итого			**445**	**12,7**	**14,6**	**58,9**	**417**	**0**
Всего				**38,2**	**43,8**	**180,7**	**1271**	**0**

_____