Утверждаю

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

МЕНЮ

19 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	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	78	0
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	2	2,6	19	107	0
	ТК№021	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	170	3,4	2,9	13,5	94	0
Итого			**350**	**8,6**	**9,6**	**39,5**	**279**	**0**
II Завтрак								
	ТК№002	БАНАН (банан)	95	1,4	1,3	7,5	47	0
	ТК№003	ВАФЛИ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	10	0,8	1	3	24	0
Итого			**105**	**2,2**	**2,3**	**10,5**	**71**	**0**
Обед								
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ (картофель, вода питьевая, лук зеленый, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	40	0,6	4	6,8	66	0
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ И ПЕТРУШКОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, говядина б/к, сметана 15% жирности, петрушка (зелень))	150/10/5	4,6	6,2	8,7	109	0
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ (рыба треска филе, вода питьевая, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, мука пшеничная высш.сорт)	60	4,6	4	19	130	0
2008	129	ОВОЩИ, ПРИПУЩЕННЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ (морковь, кабачки, горошек зеленый консервы, капуста белокочанная, сахар песок, соль йодированная, вода питьевая, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности)	120	1,9	1,6	8,7	62	5,8
	ТК№007	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
	ТК№014	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	ТК№022	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	25	1,8	0,8	12,8	66	0
Итого			**615**	**15,2**	**16,8**	**72,6**	**508**	**5,8**
Полдник								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, соль йодированная, крупа манная, вода питьевая, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, сметана 15% жирности)	150	2,6	2,9	13,5	90	0
2008	367	СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ) (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сахар песок, соль йодированная, ванилин)	35	0,9	0,7	6,5	36	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,6	3,6	8,7	78	0
	ТК№023	ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	19	100	0
	ТК№024	ЙОГУРТ В ИНД, УПАКОВКЕ (йогурт 2,5% жирности)	100	4,5	5	4,5	81	0
	ТК№012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	40	0
Итого			**500**	**13,2**	**14,7**	**59,9**	**425**	**0**
Всего				**39,2**	**43,4**	**182,5**	**1283**	**5,8**