

## МЕНЮ

3 августа 2026 г.

### Ясли 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                   |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС"<br>ЖИДКАЯ                 | 170/5 | 5,95              | 9,06    | 22,02            | 195,12                                   | 0,24                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                                   | 180   | 2,68              | 2,59    | 13,24            | 87,65                                    | 0,17                  |
| 2008                          | 1                   | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                                | 20/5  | 1,90              | 4,59    | 11,54            | 95,30                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 380   | 10,53             | 16,24   | 46,80            | 378,07                                   | 0,41                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | СОК ФРУКТОВЫЙ                                     | 100   | 0,49              | 0,00    | 7,14             | 30,32                                    | 69,38                 |
| Итого                         |                     |                                                   | 100   | 0,49              | 0,00    | 7,14             | 30,32                                    | 69,38                 |
| Обед                          |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 35                  | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ                  | 40    | 0,36              | 3,38    | 2,96             | 44,05                                    | 4,24                  |
| 2008                          | 92                  | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ<br>НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180   | 5,11              | 5,57    | 13,13            | 122,98                                   | 3,46                  |
| 2008                          | 321                 | СУФЛЕ ИЗ КУР С РИСОМ<br>(ПАРОВОЕ)                 | 180   | 11,73             | 14,81   | 11,54            | 227,07                                   | 0,49                  |
| 2008                          | 402                 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                       | 180   | 0,00              | 0,00    | 14,60            | 58,36                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                       | 20    | 2,10              | 0,28    | 10,89            | 57,63                                    | 0,00                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20    | 3,31              | 0,35    | 22,15            | 107,23                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 620   | 22,61             | 24,39   | 75,27            | 617,32                                   | 8,19                  |
| Полдник                       |                     |                                                   |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 331                 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ<br>ОТВАРНЫЕ                    | 130   | 0,03              | 4,01    | 0,04             | 36,28                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 8                   | ИКРА КАБАЧКОВАЯ<br>КОНСЕРВИРОВАННАЯ               | 30    | 0,57              | 2,67    | 2,31             | 35,68                                    | 2,10                  |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                    | 20    | 2,06              | 0,22    | 13,80            | 66,80                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 430                 | ЧАЙ С САХАРОМ                                     | 180   | 0,19              | 0,00    | 10,09            | 41,11                                    | 0,04                  |
|                               |                     | ЯБЛОКО                                            | 50    | 0,19              | 0,19    | 4,75             | 21,84                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                   | 410   | 3,04              | 7,09    | 30,99            | 201,71                                   | 4,14                  |
| Всего                         |                     |                                                   |       | 36,67             | 47,72   | 160,20           | 1 227,42                                 | 82,12                 |

\_\_\_\_\_ Перфилова А.О.

\_\_\_\_\_ Руденко О.В., Федотова Т.А.