



**МЕНЮ**  
10 июля 2025 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2025	40	<b>КАША ИЗ СМЕСИ КРУП С ЯБЛОКАМИ</b> (крупа гречневая , крупа перловая, пшено, вода питьевая, молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, яблоки, масло сливочное , сметана)	145	4,38	7,80	18,99	167,36	0,94
2025	58	<b>КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ</b> (молоко питьевое, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, крахмалы, кроме модифицированных, вода питьевая)	180	3,29	4,19	19,26	130,44	0,70
2025	4	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>9,62</b>	<b>12,24</b>	<b>50,78</b>	<b>357,30</b>	<b>1,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2025	202	<b>ЯБЛОКО</b> (яблоки)	106	0,42	0,42	10,76	49,60	10,55
<b>Итого</b>			<b>106</b>	<b>0,42</b>	<b>0,42</b>	<b>10,76</b>	<b>49,60</b>	<b>10,55</b>
<b>Обед</b>								
2025	10	<b>БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ со сметаной</b> (свекла столовая свежая, капуста белокочанная свежая, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, вода питьевая, соль пищевая , сметана)	150	1,44	3,05	9,77	73,57	6,59
2025	191	<b>БЕФСТРОГАНОВ из свинины</b> (свинина замороженная, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная , сметана, морковь столовая свежая)	50	6,62	17,94	2,80	203,26	0,52
2025	38	<b>КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа гречневая , вода питьевая, масло сливочное )	100	5,65	4,12	25,51	161,27	0,00
2025	59	<b>КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ</b> (яблоки, вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок)	150	0,16	0,16	13,53	56,70	1,74
2025	163	<b>ХЛЕБ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>470</b>	<b>15,09</b>	<b>25,45</b>	<b>60,29</b>	<b>535,59</b>	<b>8,85</b>
<b>Полдник</b>								
2025	79	<b>МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ</b> (молоко питьевое)	180	4,37	5,59	8,38	104,76	0,94
2025	5	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	25	1,95	0,25	12,53	59,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>6,32</b>	<b>5,84</b>	<b>20,91</b>	<b>164,26</b>	<b>0,94</b>
<b>Ужин</b>								
2025	112	<b>САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ</b> (огурцы консервированные, картофель продовольственный свежий, морковь столовая свежая, лук репчатый свежий, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,55	2,56	4,34	42,05	1,99
2025	107	<b>РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ</b> (филе тресковых рыб мороженого (минтай), филе лососевых рыб мороженого (горбуша), мука пшеничная , яйца куриные в скорлупе свежие, молоко питьевое, масло сливочное )	170	23,91	12,86	6,05	241,17	0,84
2025	169	<b>ЧАЙ С ЛИМОНОМ</b> (чай черный (ферментированный), вода питьевая, сахар белый свекловичный в твердом состоянии без вкусоароматических или красящих добавок, лимонь)	170	0,15	0,00	6,76	28,34	0,63
2025	163	<b>ХЛЕБ</b> (хлеб недлительного хранения (хлеб))	20	1,22	0,18	8,68	40,79	0,00
2025	4	<b>БАТОН</b> (хлеб недлительного хранения (батон))	20	1,56	0,20	10,02	47,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>27,39</b>	<b>15,80</b>	<b>35,85</b>	<b>399,95</b>	<b>3,46</b>
<b>Всего</b>				<b>58,84</b>	<b>59,75</b>	<b>178,59</b>	<b>1 506,70</b>	<b>25,44</b>

повар

*И. Куртасов Д. Д.*

