

# МЕНЮ

3 сентября 2025 г.

## Ясли 12 часов

| бор-<br>ник<br>эпеп-<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                     |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2014                        | 3                   | БУТЕРБРОД С СЫРОМ                            | 35        | 5,04              | 4,80    | 11,07            | 108,49                                   | 0,00                  |
| 2008                        | 189                 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ                          | 130       | 3,05              | 5,23    | 17,73            | 130,71                                   | 0,34                  |
| к/к                         | к/к                 | КАКАО С МОЛОКОМ                              | 145       | 4,14              | 3,45    | 12,94            | 100,62                                   | 0,68                  |
| того                        |                     |                                              | 310       | 12,23             | 13,48   | 41,74            | 339,82                                   | 1,02                  |
| II Завтрак                  |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                        | 435                 | КЕФИР                                        | 141       | 4,10              | 3,53    | 5,65             | 74,86                                    | 0,99                  |
| того                        |                     |                                              | 141       | 4,10              | 3,53    | 5,65             | 74,86                                    | 0,99                  |
| Обед                        |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
|                             |                     | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ                              | 36        | 0,30              | 0,00    | 0,70             | 5,20                                     | 0,80                  |
| 2008                        | 91                  | РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ | 150/10/10 | 4,56              | 5,70    | 12,17            | 125,86                                   | 4,49                  |
| 2008                        | 228                 | РЫБА (ФИЛЕ) ОТВАРНАЯ                         | 50        | 8,45              | 0,32    | 0,80             | 39,85                                    | 0,57                  |
| 2008                        | 123                 | КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ                           | 120       | 2,35              | 3,97    | 19,01            | 121,38                                   | 9,60                  |
| 2008                        | 378                 | СОУС ПОЛЬСКИЙ                                | 15        | 1,61              | 7,91    | 0,21             | 78,42                                    | 0,38                  |
| 2008                        | 405                 | КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК                              | 145       | 0,09              | 0,08    | 14,27            | 58,65                                    | 0,81                  |
| 2008                        |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 39        | 1,33              | 0,20    | 8,45             | 40,70                                    | 0,00                  |
| того                        |                     |                                              | 575       | 18,69             | 18,18   | 55,61            | 470,06                                   | 16,65                 |
| Полдник                     |                     |                                              |           |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                        | 224                 | ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ                | 145/13    | 26,38             | 19,53   | 27,36            | 398,29                                   | 2,79                  |
| 2008                        | 434                 | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                             | 175       | 5,17              | 4,45    | 8,56             | 96,25                                    | 0,96                  |
| 2008                        |                     | ГРУША                                        | 70        | 0,28              | 0,21    | 7,18             | 32,78                                    | 3,49                  |
| Итого                       |                     |                                              | 403       | 31,83             | 24,19   | 43,10            | 527,32                                   | 7,24                  |
| Всего                       |                     |                                              |           | 66,85             | 59,38   | 146,10           | 1 412,06                                 | 25,90                 |