



МЕНЮ
17 сентября 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, 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	62	0
2012	10	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы, соль йодированная)	40	0,8	1,5	2	19	0
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	130	3,1	2,6	11,6	117	0
2008	ТТК№ -28	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	1,3	1,2	20	82	0
Итого			380	8,4	9,4	40,6	280	0
II Завтрак								
2012	9.1.4.1	НЕКТАРИН (нектарины)	95	0,9	0,1	9	43	0
Итого			95	0,9	0,1	9	43	0
Обед								
2012	ТК№- 15	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (огурцы грунтовые)	40	0,3		1	6	2
2008	ТТК№ -57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ, ПТИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, соль йодированная, сметана 15% жирности, лавровый лист, чеснок, бройлеры (цыплята) 1 категории)	180	2,8	4,2	6,7	75	0
2008	245	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ (рыба минтай филе, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, лук репчатый, мука пшеничная высш.сорт, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, вода питьевая)	60	5,1	7,8	11,4	123	1,2
2012	ТТК№ -344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ) (картофель, морковь, лук репчатый, кабачки, капуста белокочанная, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, томатная паста)	120	1,7	4,2	10,1	85	7,9
2008	ТТК№ -45	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,4	0,1	16	67	0
2022	ТК№- 16	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,7	0,3	17	82	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			640	14,5	17,2	72,5	490	11,1
Уплотненный полдник								
2022	ТТК№ -18	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ С МАСЛОМ РАСТИТЕЛЬНОМ (томаты грунтовые, укроп, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	40	0,4	2,4	1,8	30	9,6
2016	ТТК№ -292	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ(ПТИЦА) (грудка птицы (филе), картоФель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, соль йодированная, вода питьевая)	160	7,2	10,8	19	220	0
2008	ТТК№ -394	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,2	0,2	11	88	0
2022	-016	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,4	0,2	8,5	41	0
2008	ТТК№ -451	ВАТРУШКА С ДЖЕМОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи хлебопекарные сухеные, вода питьевая, джем)	50	4,9	3,6	24,5	87	0
Итого			450	14,1	17,2	64,8	466	9,6
Всего				37,9	43,9	186,9	1279	20,7

Повар

Алексеева Н.П.