



**МЕНЮ**  
**19 августа 2025 г.**  
**Ясли 12 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) <small>(масло сладко-сливочное несоленое)</small>	6	0,03	4,58	0,04	41,56	0,00
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С САХАРОМ <small>(крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	200	4,78	6,26	37,09	224,50	0,56
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	3,11	3,18	13,02	94,31	0,48
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микроэлементами)</small>	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>10,17</b>	<b>14,89</b>	<b>65,57</b>	<b>438,97</b>	<b>1,04</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	368	ПЛОДЫ И ЯГОДЫ СВЕЖИЕ <small>(Банан)</small>	100	1,46	0,49	20,44	93,43	4,01
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,46</b>	<b>0,49</b>	<b>20,44</b>	<b>93,43</b>	<b>4,01</b>
<b>Обед</b>								
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ <small>(свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, кури потрош. 1 категории, масло подсолнечное рафинированное)</small>	200/10	5,88	7,88	12,28	145,80	9,07
2008	360	СОУС БЕЛЫЙ ОСНОВНОЙ №360 <small>(вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное мука пшеничная высш. сорт, лук репчатый, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)</small>	50	0,51	2,53	2,22	32,32	0,00
2008	259	ГУЛЯШ <small>(консервы говядина тушеная, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, лавровый лист, перец черный горошком)</small>	50/50	14,01	19,91	6,06	257,53	1,01
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ <small>(крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	3,12	3,99	32,67	178,53	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" <small>(сушеные абрикосы без косточки (курага), сахар песок, вода питьевая, аскорбиновая кислота)</small>	150	0,45	0,03	15,15	63,00	16,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	36	2,35	0,31	15,07	72,52	0,00
<b>Итого</b>			<b>676</b>	<b>26,32</b>	<b>34,65</b>	<b>83,45</b>	<b>749,70</b>	<b>26,22</b>
<b>Полдник</b>								
к/к	к/к	БИОЙОГУРТ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(йогурт 2,5% жирности)</small>	150	4,20	3,75	6,77	84,77	1,05
<b>Итого</b>			<b>150</b>	<b>4,20</b>	<b>3,75</b>	<b>6,77</b>	<b>84,77</b>	<b>1,05</b>
<b>Ужин</b>								
2010	57	МАННИК С ДЖЕМОМ <small>(крупа манная, яйца куриные (шт.), кефир 2,5 % жирности, сахар песок, сода, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, джем)</small>	120	7,16	8,10	48,63	295,30	3,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(сахар песок, чай черный байховый)</small>	150	0,11	0,00	9,90	40,04	0,02
<b>Итого</b>			<b>270</b>	<b>7,27</b>	<b>8,10</b>	<b>58,53</b>	<b>335,34</b>	<b>3,49</b>
<b>Всего</b>				<b>49,41</b>	<b>61,88</b>	<b>234,76</b>	<b>1 702,21</b>	<b>35,81</b>

*Жучихина Е.А.*  
 Жучихина Е.А.; Защеринская И.В.