

# МЕНЮ

## 24 марта 2026 г.

### Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность , ккал	Вита- ин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,4	4,2	10	69	0
2008	ТТК№-189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ (крупа манная, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, вода питьевая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	1,8	2,4	17	134	0
2008	ТТК№-35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>5,3</b>	<b>6,6</b>	<b>32,9</b>	<b>227</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>2,1</b>	<b>2,3</b>	<b>10,1</b>	<b>70</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, вода питьевая)	40	0,6	2,1	3,3	37	0
2008	ТТК№-82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (картофель, макаронные изделия (вермишель), морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры (цыплята) 1 категории, петрушка (зелень), лавровый лист)	180	2,7	2	6,5	78	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая)	60	5,5	7,7	13,5	96	10,2
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,8	3,7	18	98	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
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>14,7</b>	<b>16,5</b>	<b>71,1</b>	<b>490</b>	<b>10,2</b>
<b>Уплотненный полдник</b>								
2008	ТТК№-224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированое, сухари панировочные, сметана 15% жирности, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, ванилин)	130	4,2	8,3	21,6	175	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	180	5,5	4,8	9	102	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2012	9.1.4.1	АПЕЛЬСИН СВЕЖИЙ (апельсин)	95	0,8	0,2	7,3	39	54
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>12</b>	<b>13,9</b>	<b>48,2</b>	<b>368</b>	<b>54</b>
<b>Всего</b>				<b>34,1</b>	<b>39,3</b>	<b>162,3</b>	<b>1155</b>	<b>64,2</b>