

**МЕНЮ**

22 апреля 2026 г.

**ЯСЛИ 12 ЧАСОВ**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2024	42	ОМЛЕТ С МОРКОВЬЮ	130	6,56	10,31	13,34	187,80	1,22
2024	40	ЧАЙ С ВАРЕНЬЕМ	150/12	0,14	0,00	9,05	46,95	0,26
2024	48	АПЕЛЬСИН	95	0,86	0,19	7,70	40,85	57,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>8,26</b>	<b>10,63</b>	<b>36,58</b>	<b>306,80</b>	<b>58,48</b>
<b>II Завтрак</b>								
2024	20	ЙОГУРТ 2,5 % ЖИРНОСТИ ФРУКТОВЫЙ ПИТЬЕВОЙ	188	3,26	4,73	8,51	76,65	1,32
<b>Итого</b>			<b>188</b>	<b>3,26</b>	<b>4,73</b>	<b>8,51</b>	<b>76,65</b>	<b>1,32</b>
<b>Обед</b>								
2011	20	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	40	0,30	2,45	0,95	27,02	3,79
2024	26	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ, СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/10/5	4,14	5,50	5,80	89,87	7,37
2012	288/356	ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ В СОУСЕ	50/20	8,48	10,12	7,75	156,12	0,46
2024	47	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	110	3,44	4,04	20,97	122,74	0,00
2024	31	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	150	0,38	0,09	13,18	51,56	0,00
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2024	46	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,75	0,74	13,01	66,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>575</b>	<b>19,19</b>	<b>23,07</b>	<b>68,15</b>	<b>544,80</b>	<b>11,62</b>
<b>Полдник</b>								
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	60	10,45	5,97	14,32	152,87	0,28
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,44	3,74	16,63	110,14	8,09
2024	10	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	0,70	0,13	6,49	31,20	0,00
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	158	0,79	0,16	17,68	80,53	11,68
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНый С КАПУСТОЙ	40	2,67	3,79	13,52	99,22	3,98
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>17,05</b>	<b>13,79</b>	<b>68,64</b>	<b>473,96</b>	<b>24,03</b>
<b>Всего</b>				<b>47,76</b>	<b>52,22</b>	<b>181,88</b>	<b>1 402,21</b>	<b>95,45</b>