



Заведующий
Композиторов 20 корп 2)
/Сахарова О.В./

МЕНЮ
20 октября 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	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	35	4,6	4,5	10,3	100	0,1
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	3,7	5,8	19,4	145	0,4
2008	ТТК№ -40	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	3,2	2,8	13,6	77	0
Итого			365	11,5	13,1	43,3	322	0,5
II Завтрак								
ТТК	435	КЕФИР С САХАРОМ (кефир 2,5 % жирности, сахар песок)	100	2,1	2,3	10,1	70	0
Итого			100	2,1	2,3	10,1	70	0
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, 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 рафинированное, вода питьевая, соль йодированная, бройлеры (цыплята) 1 категории, петрушка (зелень), лавровый лист)	180	3,5	3,4	12,2	92	5,1
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, соль йодированная, сметанная паста, масло сладко- сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, сметана 15% жирности, вода питьевая)	60	10,3	5,4	2,1	113	7,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, вода питьевая)	120	2,2	3,9	23,8	140	0
2008	ТТК№ -42	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК (яблоки, сахар песок, крахмал картофельный, лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,1	0,1	13,9	58	1,5
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 пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
Итого			590	19,6	15,7	74,1	533	14,2
Уплотненный Полдник								
2008	ТТК№ -224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С СОУСОМ МОЛОЧНЫМ (СЛАДКИМ) (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, ванилин, масло сладко- сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	130/20	21,7	14,9	14,6	285	0,24
2008	ТТК№ -35	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		5,9	24	0
ТТК	012	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшеница высш. сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	52	0
2012	9.1.5.2	ГРУША СВЕЖАЯ (груша)	95	0,4	0,3	10,2	47	5
Итого			445	23,7	15,8	41	408	5,24
Всего				56,9	46,9	168,5	1333	19,94

Повар

Логонова О.А.