

Утверждаю



Заведующий
МБДОУ "ЦРР-д/с №54 "Малыш"
(Сагач С.А.)

МЕНЮ

6 марта 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	170	5,8	8,8	23,8	189	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ №397	150	2,3	2,7	11,2	77	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) №13	5		3,5		32	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ к/к	30	1,8	0,7	11,8	61	0
Итого			355	9,9	15,7	46,8	359	0
II Завтрак								
	62	КЕФИР	100	2,8	2,4	3,9	51	0
Итого			100	2,8	2,4	3,9	51	0
Обед								
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	170	2,7	2,2	16,6	96	0
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С МЯСОМ	130	7,7	15,6	8,7	208	0,7
2008	437	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150			7,7	31	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,6	0,2	18,1	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ к/к	25	1,8	0,3	11,8	57	0
Итого			495	13,8	18,3	62,9	472	0,7
Полдник								
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	3,3	28,4	154	0
2012	247	РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ	50	4,2	3,5	1,3	54	0
к/к	430	ЧАЙ С САХАРОМ №430	150	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ к/к	20	1,6	0,2	18,1	80	0
к/к	к/к	ПЕЧЕНЬЕ	20	1,4	1,8	13,6	76	0
Итого			350	10	8,8	69,4	396	0
Всего				36,5	45,2	183	1278	0,7