



# МЕНЮ

11 сентября 2026 г.

Ясли

| №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда | Выход                                                   | Химический состав |         |                  | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |       |
|---------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|-------------------|---------|------------------|-------------------------------------|-----------------------|-------|
|                     |                    |                                                         | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                     |                       |       |
| Завтрак             |                    |                                                         |                   |         |                  |                                     |                       |       |
| 111                 | 2/6                | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ПАРОВОЙ)                              | 80                | 7,47    | 11,53            | 0,46                                | 135,49                | 0,00  |
| 111                 | 13/10              | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                              | 110               | 0,12    | 0,00             | 5,13                                | 20,96                 | 0,00  |
|                     |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 30                | 2,49    | 0,25             | 28,62                               | 126,69                | 0,00  |
| Итого               |                    |                                                         | 220               | 10,08   | 11,78            | 34,21                               | 283,14                | 0,00  |
| II Завтрак          |                    |                                                         |                   |         |                  |                                     |                       |       |
|                     | 12                 | СОК                                                     | 100               | 0,50    | 0,10             | 9,90                                | 43,00                 | 2,00  |
| Итого               |                    |                                                         | 100               | 0,50    | 0,10             | 9,90                                | 43,00                 | 2,00  |
| Обед                |                    |                                                         |                   |         |                  |                                     |                       |       |
| 111                 | 10/1               | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С<br>РАСТ.МАСЛОМ                       | 30                | 0,34    | 1,97             | 3,27                                | 32,44                 | 0,54  |
| 111                 | 8/2                | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО<br>СМЕТАНОЙ | 140               | 1,13    | 2,09             | 4,84                                | 43,11                 | 7,78  |
| 111                 | 35/8               | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                         | 70                | 15,09   | 5,75             | 0,11                                | 129,14                | 10,17 |
| 111                 | 1/11               | СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К<br>БЛЮДУ)                   | 20                | 0,01    | 0,81             | 0,17                                | 7,91                  | 0,00  |
| 111                 | 45/3               | РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ                                | 90                | 2,17    | 2,31             | 22,88                               | 121,01                | 0,00  |
| 111                 | 6/10               | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ                                   | 140               | 0,00    | 0,00             | 10,17                               | 40,64                 | 0,00  |
|                     |                    | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                             | 30                | 1,93    | 0,25             | 12,34                               | 59,35                 | 0,00  |
| Итого               |                    |                                                         | 520               | 20,67   | 13,18            | 53,78                               | 433,60                | 18,49 |
| Полдник             |                    |                                                         |                   |         |                  |                                     |                       |       |
| 1                   | 14/4               | КАША ЯЧНЕВАЯ                                            | 130               | 2,53    | 2,46             | 18,29                               | 105,38                | 0,00  |
|                     | 15                 | ВАФЛИ                                                   | 40                | 1,09    | 1,26             | 29,99                               | 137,35                | 0,00  |
| 1                   | 10/10              | ЧАЙ                                                     | 150               | 0,29    | 0,00             | 5,13                                | 21,67                 | 0,06  |
|                     |                    | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                          | 30                | 2,49    | 0,25             | 28,62                               | 126,69                | 0,00  |
| Итого               |                    |                                                         | 350               | 6,40    | 3,99             | 82,03                               | 391,09                | 0,06  |
| Всего               |                    |                                                         |                   | 37,65   | 29,05            | 179,92                              | 1 150,83              | 20,55 |

*Сид*



# МЕНЮ

11 сентября 2026 г.

Сад

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 2/6                 | ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ПАРОВОЙ)                                   | 100   | 9,32              | 14,42   | 0,57             | 169,26                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 13/10               | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                                   | 150   | 0,16              | 0,00    | 7,24             | 29,52                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 9                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 290   | 12,80             | 14,75   | 45,97            | 367,71                                   | 0,00                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 12                  | СОК                                                          | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 5/1                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И<br>РАСТ.МАСЛОМ | 50    | 0,84              | 3,24    | 4,88             | 52,63                                    | 7,67                  |
| 2011                          | 8/2                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО<br>СМЕТАНОЙ      | 160   | 1,29              | 2,44    | 5,50             | 49,85                                    | 8,88                  |
| 2011                          | 45/3                | РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ                                     | 110   | 2,65              | 2,77    | 27,89            | 147,01                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 35/8                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                              | 90    | 19,37             | 7,39    | 0,14             | 165,84                                   | 13,07                 |
| 2011                          | 1/11                | СОУС МОЛОЧНЫЙ (ДЛЯ ПОДАЧИ К<br>БЛЮДУ)                        | 40    | 0,01              | 1,60    | 0,41             | 16,07                                    | 0,00                  |
|                               | 19                  | ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК                                   | 180   | 0,00              | 0,00    | 4,37             | 17,46                                    | 0,00                  |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 50    | 3,21              | 0,43    | 20,56            | 98,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 680   | 27,37             | 17,87   | 63,75            | 547,78                                   | 29,62                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 14/4                | КАША ЯЧНЕВАЯ                                                 | 150   | 2,93              | 2,79    | 20,99            | 120,59                                   | 0,00                  |
|                               | 15                  | ВАФЛИ                                                        | 50    | 1,36              | 1,60    | 37,49            | 171,69                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                                          | 180   | 0,35              | 0,00    | 6,84             | 28,74                                    | 0,07                  |
| 2011                          | 9                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 420   | 7,96              | 4,72    | 103,48           | 489,95                                   | 0,07                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 48,63             | 37,44   | 223,10           | 1 448,44                                 | 31,69                 |

*Сид*



## МЕНЮ

11 сентября 2026 г.

## Аллергии Сад 1

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                           | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                              |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 2/4                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ                                               | 150   | 2,76              | 0,67    | 19,52            | 95,04                                    | 0,00                  |
| 2008                          | 213                 | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ                                                 | 40    | 5,10              | 4,60    | 0,30             | 63,00                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                                          | 180   | 0,39              | 0,00    | 6,62             | 28,03                                    | 0,08                  |
| 2011                          | 9                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 410   | 11,57             | 5,60    | 64,60            | 355,00                                   | 0,08                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               | 12                  | СОК                                                          | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 100   | 0,50              | 0,10    | 9,90             | 43,00                                    | 2,00                  |
| Обед                          |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 5/1                 | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ<br>КАПУСТЫ С МОРКОВЬЮ И<br>РАСТ.МАСЛОМ | 50    | 0,83              | 2,96    | 5,33             | 51,79                                    | 7,65                  |
| 2011                          | 8/2                 | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ<br>(ВЕГИТАРИАНСКИЕ) СО<br>СМЕТАНОЙ      | 160   | 1,19              | 2,06    | 5,31             | 45,13                                    | 8,86                  |
| 2011                          | 45/3                | РИС ОТВАРНОЙ РАССЫПЧАТЫЙ                                     | 110   | 2,62              | 0,38    | 27,71            | 124,72                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 35/8                | СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                                              | 90    | 19,35             | 5,56    | 0,13             | 148,97                                   | 13,01                 |
|                               | 19                  | ВИТАМИННЫЙ НАПИТОК ВАЛЕТЕК                                   | 180   | 0,00              | 0,00    | 4,84             | 19,35                                    | 0,00                  |
| 2011                          | 01                  | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                                  | 50    | 3,21              | 0,43    | 20,56            | 98,92                                    | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 640   | 27,20             | 11,39   | 63,88            | 488,88                                   | 29,52                 |
| Полдник                       |                     |                                                              |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2011                          | 14/4                | КАША ЯЧНЕВАЯ                                                 | 150   | 2,91              | 0,38    | 20,97            | 98,82                                    | 0,00                  |
|                               | 15                  | ВАФЛИ                                                        | 50    | 1,36              | 1,60    | 37,49            | 171,69                                   | 0,00                  |
| 2011                          | 10/10               | ЧАЙ                                                          | 180   | 0,39              | 0,00    | 6,62             | 28,03                                    | 0,08                  |
| 2011                          | 9                   | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                               | 40    | 3,32              | 0,33    | 38,16            | 168,93                                   | 0,00                  |
| Итого                         |                     |                                                              | 420   | 7,98              | 2,31    | 103,24           | 467,47                                   | 0,08                  |
| Всего                         |                     |                                                              |       | 47,25             | 19,40   | 241,62           | 1 354,35                                 | 31,68                 |

Дру