

Утверждаю

Директор  
МОУ Леснополянская НШ им. К.Д. Ушинского ЯМР  
\_\_\_\_\_/Лозинская Г.В./

**МЕНЮ****12 сентября 2025 г.****Ясли 12 часов**

| Сборник рецептур  | № техн. карты | Наименование блюда                               | Выход      | Химический состав |              |               | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|--------------|---------------|-------------------------------|---------------|
|                   |               |  |            | Белки, г          | Жиры, г      | Углеводы, г   |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 14            | СЫР (ПОРЦИЯМИ)                                   | 12         | 2,84              | 3,61         | 0,00          | 44,51                         | 0,09          |
| 2008              |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 32         | 2,43              | 0,94         | 16,63         | 84,76                         | 0,00          |
| 2008              | 189           | КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ                   | 160        | 5,08              | 6,25         | 20,01         | 157,21                        | 0,46          |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ                       | 150        | 2,68              | 2,21         | 13,41         | 84,83                         | 0,48          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>354</b> | <b>13,03</b>      | <b>13,01</b> | <b>50,05</b>  | <b>371,31</b>                 | <b>1,03</b>   |
| <b>II Завтрак</b> |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 442           | *СОК ФРУКТОВЫЙ ПРОМ. ПР-ВА                       | 200        | 1,00              | 0,20         | 19,80         | 86,00                         | 4,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>200</b> | <b>1,00</b>       | <b>0,20</b>  | <b>19,80</b>  | <b>86,00</b>                  | <b>4,00</b>   |
| <b>Обед</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2008              | 83            | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ          | 150        | 3,87              | 4,15         | 6,57          | 79,58                         | 7,44          |
| 2012              | 310           | СУФЛЕ КУРИНОЕ                                    | 50         | 11,88             | 10,15        | 7,09          | 167,32                        | 0,52          |
| 2008              | 331           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ( ВЕРМИШЕЛЬ)          | 120        | 0,02              | 2,82         | 0,03          | 25,61                         | 0,00          |
| 2008              | 441           | НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА                      | 150        | 0,18              | 0,08         | 13,95         | 57,97                         | 30,59         |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                 | 33         | 2,18              | 0,29         | 13,96         | 67,19                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>503</b> | <b>18,13</b>      | <b>17,49</b> | <b>41,60</b>  | <b>397,67</b>                 | <b>38,55</b>  |
| <b>Полдник</b>    |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
|                   |               | СНЕЖОК   | 136        | 0,00              | 0,00         | 0,00          | 0,00                          | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>136</b> | <b>0,00</b>       | <b>0,00</b>  | <b>0,00</b>   | <b>0,00</b>                   | <b>0,00</b>   |
| <b>Ужин</b>       |               |  |            |                   |              |               |                               |               |
| 2012              | 240           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ | 130/35     | 25,85             | 21,33        | 37,33         | 449,71                        | 0,93          |
| 2008              | 430           | ЧАЙ С САХАРОМ                                    | 150/12     | 0,00              | 0,00         | 10,25         | 40,98                         | 0,00          |
| 2008              |               | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ                       | 32         | 2,43              | 0,94         | 16,63         | 84,76                         | 0,00          |
| <b>Итого</b>      |               |  | <b>359</b> | <b>28,28</b>      | <b>22,27</b> | <b>64,21</b>  | <b>575,45</b>                 | <b>0,93</b>   |
| <b>Всего</b>      |               |  |            | <b>60,44</b>      | <b>52,97</b> | <b>175,66</b> | <b>1 430,43</b>               | <b>44,51</b>  |