УТВЕРЖДАЮ
ИП ХАРИТОНОВА Е.Г.
/ Харитонова Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ

МЕНЮ
12 марта 2026 г.

Ясли

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осенне-весенний							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	140	13,3	13,6	2,4	184,4	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
БАТОН	20	1,5	0,6	10,3	52,4		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,2	15,5	93,3	395	2012
Итого за прием пищи:	**350**	**17,7**	**24,7**	**28,3**	**404,9**		
II Завтрак							
СНЕЖОК	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	40	0,6	2,3	3,3	37,2	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	150	3,3	5,0	8,8	93,7	75	2012
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,7	4,4	28,2	163,3	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	6,9	7,1	3,3	107,3	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	150	0,2	0,1	16,2	67,7	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	**570**	**16,6**	**19,2**	**78,7**	**559,7**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	4,5	1,5	6,3	60,0	435	2008
Итого за прием пищи:	**200**	**8,5**	**5,6**	**34,7**	**227,3**		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	160	9,3	11,8	16,9	214,2	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	**400**	**12,5**	**12,2**	**49,0**	**358,6**		
Всего за день:		**55,7**	**62,1**	**200,5**	**1 597,5**		

УТВЕРЖДАЮ
ИП ХАРИТОНОВА Е.Г.
/ Харитонова Е.Г.

УТВЕРЖДАЮ

МЕНЮ
12 марта 2026 г.

Сад

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сезон: осенне-весенний							
Завтрак							
ОМЛЕТ ПАРОВОЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,2	14,4	2,5	197,2	223	2012
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,1	8,3	0,1	74,8		2012
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8		2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,1	2,4	17,2	103,5	395	2012
Итого за прием пищи:	**400**	**20,4**	**26,3**	**40,4**	**480,3**		
II Завтрак							
СНЕЖОК	100	0,4	0,4	9,8	47,0		2008
Итого за прием пищи:	**100**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,0**		
Обед							
ВИНЕГРЕТ	50	0,8	3,0	4,1	46,4	45	2012
РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ	200	4,0	6,0	10,5	112,4	75	2012
РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	5,3	33,3	192,7	315	2012
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	80	6,9	7,1	3,3	107,3	302	2012
КОМПОТ ИЗ ЯГОД	180	0,3	0,1	19,4	81,1	375	2012
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,2	0,3	13,9	66,7		2008
Итого за прием пищи:	**670**	**18,8**	**21,9**	**94,2**	**652,6**		
Полдник							
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	4,0	4,1	28,4	167,3	467	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	200	6,0	2,0	8,4	79,8	435	2008
Итого за прием пищи:	**250**	**10,0**	**6,1**	**36,8**	**247,1**		
Ужин							
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ПТИЦЕЙ	180	12,3	15,6	22,2	281,0	132	2012
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	13,2	53,9	431	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46,0		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,4	0,2	9,2	44,5		2008
Итого за прием пищи:	**420**	**15,5**	**16,0**	**54,3**	**425,4**		
Всего за день:		**65,1**	**70,7**	**235,5**	**1 852,4**		