

Утверждаю

Заведующий  
МБДОУ "Детский сад № 171"  
\_\_\_\_\_/Преснова О.В./

## МЕНЮ

20 марта 2026 г.

### Ясли

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВИРОВАННОЙ (яйцо, молоко паст, соль, масло растительное, масло сливочное фасов, кукуруза консервированная)	145/40	8,04	10,50	5,70	149,93	1,63
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ (кофейный напиток, сахарный песок, молоко паст, вода питьевая, молоко тетра пак)	180	3,80	4,07	12,23	101,76	0,63
2012	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С МАСЛОМ (масло сливочное фасов, хлеб белый)	35/5	2,76	5,58	17,79	132,72	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>14,60</b>	<b>20,15</b>	<b>35,72</b>	<b>384,41</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ (картофель, морковь, лук, масло растительное, вода питьевая, мясо говядина на кости, зеленый горошек, соль)	180	3,55	3,83	10,37	90,50	5,16
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С ОВОЩНОЙ ПОДЛИВОЙ (капуста, мясо говядина б/к, рис, лук, масло растительное, яйцо, соль, морковь)	165	13,93	12,26	11,97	214,50	11,66
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (изюм, сахарный песок, вода питьевая)	180	0,20	0,05	11,53	47,70	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб черный)	33	2,18	0,29	13,93	67,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>558</b>	<b>19,86</b>	<b>16,43</b>	<b>47,80</b>	<b>419,72</b>	<b>16,82</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье)	29	2,16	2,82	21,43	120,14	0,00
2008	410	КИСЕЛЬ (варенье, сахарный песок, крахмал, вода питьевая)	170	0,06	0,04	15,37	60,24	0,18
<b>Итого</b>			<b>199</b>	<b>2,22</b>	<b>2,86</b>	<b>36,80</b>	<b>180,38</b>	<b>0,18</b>
<b>Ужин</b>								
2008	51	ВИНЕГРЕТ (картофель, морковь, огурцы маринов, лук, масло растительное, зеленый горошек, соль, свекла)	190	3,38	3,63	21,06	131,19	12,16
2008	430	ЧАЙ СЛАДКИЙ (вода питьевая, сахарный песок, чай)	180	0,04	0,00	5,06	20,39	0,01
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб белый)	35	2,73	1,06	17,75	91,76	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>6,15</b>	<b>4,69</b>	<b>43,87</b>	<b>243,34</b>	<b>12,17</b>
<b>Всего</b>				<b>42,83</b>	<b>44,13</b>	<b>164,19</b>	<b>1 227,85</b>	<b>31,43</b>