



МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Аллергик Сад

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	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,50	5,83	21,74	157,22	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	0,18	0,00	7,91	32,34	0,00
2008		БАТОН	39	3,15	0,39	19,35	93,77	0,00
2012	213	ЯЙЦО СТВАРНОЕ, 1/2	20	2,44	2,22	0,14	30,26	0,00
Итого			389	10,27	8,44	49,14	313,59	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	80	0,80	4,57	4,90	64,22	2,44
2012	78	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	1,51	2,22	12,08	74,52	4,80
2001	108	ПОРЕ ИЗ ГОРОХА	130	14,62	5,87	30,56	233,57	0,00
2011	5/9	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	80	16,92	15,12	6,09	252,22	0,66
2012	378	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,71	34,83	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,00	0,95	2,28	2,73	0,00
Итого			665	33,85	28,73	64,60	662,09	7,90
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,26	13,97	19,62	218,27	13,46
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,00	0,00	8,40	34,00	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	40	3,10	0,40	1,97	94,47	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00
Итого			430	8,13	15,78	52,49	456,54	13,46
Всего				52,75	53,05	176,13	1 475,22	23,36

Калькулятор _____ С.В. Пустовая

МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Аллергик Ясли



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,52	8,03	21,96	159,95	0,00
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	0,15	0,00	5,60	26,94	0,00
2008		БАТОН	30	2,38	0,30	14,50	70,29	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ, 1/2	20	2,47	2,24	0,14	30,54	0,00
Итого			350	9,50	8,57	43,20	287,72	0,00
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,51	0,10	10,38	44,20	2,06
Итого			100	0,51	0,10	10,38	44,20	2,06
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВЩНОЙ	40	0,53	2,99	3,23	42,06	1,61
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	1,26	1,69	10,08	60,82	4,02
2001	108	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА	110	12,43	5,23	25,99	200,79	0,00
2011	59	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	12,71	11,37	4,56	189,37	0,50
2012	378	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	0,00	0,95	2,28	2,73	0,00
Итого			545	26,93	22,23	52,92	522,86	6,13
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	145	2,58	10,98	15,06	172,58	10,85
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,00	0,00	6,98	28,25	0,00
	TK №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,32	0,30	1,47	70,74	0,00
2008		ПРЯНИКИ	30	1,77	1,41	22,50	109,60	0,00
Итого			355	6,67	12,69	46,61	381,17	10,85
Всего				43,61	43,59	153,11	1 236,15	19,04

Калькулятор: _____ С. В. Пустовая



МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Ясли 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	5,46	5,79	25,50	176,38	0,43
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,26	1,82	10,09	66,23	0,39
2008		БАТОН	30	2,38	0,30	14,50	70,29	0,00
2012	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	20	2,44	2,22	0,14	30,27	0,00
Итого			350	12,52	10,13	50,23	343,17	0,82
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,51	0,10	10,38	44,20	2,06
Итого			100	0,51	0,10	10,38	44,20	2,06
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	40	0,53	2,09	3,26	42,22	1,62
2012	76	РАССОЛЫШК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150	1,45	4,02	10,01	82,44	4,01
2001	108	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	110/5	12,46	4,87	26,03	197,82	0,00
2011	5/9	БИТОЧКИ (КОТЛЕТЫ) ИЗ МЯСА КУР	60	13,13	11,74	5,30	197,33	0,58
2012	376	КОМПЛОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,00	0,00	6,78	27,09	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	1,42	3,41	4,09	0,00
Итого			567	27,57	25,84	54,79	550,99	6,21
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	150	2,80	11,83	16,82	185,62	11,19
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,81	2,37	9,40	70,96	0,48
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	20	1,55	0,20	0,98	47,16	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,86	3,75	37,82	200,22	0,05
Итого			380	11,12	18,15	64,82	503,96	11,72
Всего				51,72	53,42	180,22	1 442,32	20,81

Калькулятор _____ С.В. Пустовая



МЕНЮ

21 мая 2026 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	6,56	8,93	30,65	211,52	0,52
2011	13/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,71	2,18	12,10	79,48	0,47
2008		БАТОН	39	3,15	0,39	19,35	93,77	0,00
2012	213	ЯИЦО ОТВАРНОЕ	20	2,45	2,22	0,14	30,28	0,00
Итого			419	14,87	11,72	62,24	415,05	0,99
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Итого			103	0,50	0,10	9,90	43,00	2,00
Обед								
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	0,80	4,45	4,90	63,33	2,44
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,75	4,85	12,02	99,18	4,80
2001	108	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА С МАСЛОМ	1305	14,52	5,03	30,56	225,96	0,00
2011	5/9	БИТЧКИ (КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА КУР)	80	17,49	15,62	7,07	263,12	0,77
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,50	50,91	0,00
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	0,00	1,42	3,41	4,09	0,00
Итого			687	34,66	31,41	70,54	705,99	8,01
Полдник								
2008	141	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ	180	3,50	14,31	19,96	223,78	13,44
2011	14/10	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,37	2,84	11,34	85,38	0,57
	ТК №003	ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	30	2,32	0,30	1,47	70,74	0,00
2008	453	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА	60	3,87	3,75	37,89	200,51	0,05
Итого			450	13,06	21,20	70,66	580,39	14,06
Всего				63,09	64,43	213,34	1 744,43	25,06

Калькулятор _____ С.В. Пустовая