

Гос. бюджетное учреждение
образовательное учреждение №1
Псковского района
МЕНЮ
19 марта 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2024	59	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20	1,73	1,75	7,02	40,16	0,04
2024	24	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130	2,40	6,18	22,92	141,63	0,33
2024	19	КАКАО С МОЛОКОМ	145	2,87	2,36	11,13	78,11	0,44
2012	368	ЯБЛОКО	91	0,36	0,36	8,91	37,94	9,09
Итого			386	7,36	10,65	49,98	297,84	9,90
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР 2,5 % ЖИРНОСТИ	152	3,26	3,83	5,92	68,34	1,07
Итого			152	3,26	3,83	5,92	68,34	1,07
Обед								
2024	43	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	40	0,44	0,08	1,51	9,55	9,94
2024	44	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	150/20/5	4,50	6,05	15,99	110,10	6,27
2012	256	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	45	2,24	3,11	3,74	53,86	0,43
2008	123	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,32	3,65	18,80	108,38	9,49
2024	3	КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ	150	0,09	0,06	25,17	98,96	0,24
2024	17	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,37	0,59	10,25	52,27	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			570	12,08	13,72	83,94	473,91	26,37
Полдник								
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	19	2,36	2,14	0,13	29,24	0,00
2024	14	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	165	14,10	11,75	14,08	223,93	17,65
2024	57	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	150	0,18	0,04	10,40	43,80	5,16
2008	477	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	40	1,72	0,75	11,91	103,96	0,00
2024	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,12	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			394	19,48	14,86	45,00	441,72	22,89
Всего				42,18	43,06	184,84	1 281,81	60,23