

**МЕНЮ**  
**19 января 2026 г.**

**Ясли 12 часов**

Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>					
СЫР (ПОРЦИЯМИ) № 09/2	10	2,61	2,69	0,35	37,58
ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (б/м) (аллергики)	40	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	155	3,90	6,30	21,60	159,00
КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ б/м (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
КАКАО С МОЛОКОМ № 07/4	150	4,40	4,57	13,69	114,93
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергики)	150	0,00	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ № 06/1	40	2,19	0,17	14,42	68,06
Итого		13,10	13,73	50,06	379,57
<b>II Завтрак</b>					
СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ № 07/18	150	0,73	0,15	14,70	62,57
Итого		0,73	0,15	14,70	62,57
<b>Обед</b>					
СУП РЫБНЫЙ 01/16	180	8,14	5,27	9,93	119,25
СУП РЫБНЫЙ б/м (аллергики)	180	0,00	0,00	0,00	0,00
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ №02/19	120	2,51	4,33	17,07	117,67
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ Б/М (аллергики)	120	0,00	0,00	0,00	0,00
БЕФСТРОГАНОВ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА №02/62	60	9,16	8,76	1,94	122,89
ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА Б/М (аллергики)	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ № 07/8	150	0,44	0,00	15,21	60,62
ХЛЕБ РЖАНО-ЗАВАРНОЙ 06/2	41	2,68	0,36	17,17	82,64
Итого		22,93	18,72	61,32	503,07
<b>Уплотненный полдник</b>					
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ №02/5	130/10	21,16	14,96	28,65	337,97
ГОВЯДИНА В КИСЛО-СЛАДКОМ СОУСЕ Б/М (аллергики)	60	0,00	0,00	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ б/м (аллергики)	110	0,00	0,00	0,00	0,00
ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ 06/18	50	5,13	6,51	27,06	187,00
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ б/м (аллергики)	50	0,00	0,00	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ № 07/1	150	0,11	0,00	7,95	32,22
ХЛЕБ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ 06/1	28	2,10	0,17	13,77	65,01
Итого		28,50	21,64	77,43	622,20
Всего		65,26	54,24	203,51	1 567,41