

Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"  
/Бугайчук И.А.

**МЕНЮ**  
**24 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	4,46	3,02	19,09	122,03	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,80	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,71	0,00	45,67	0,0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,46	11,80	79,16	0,4
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>11,68</b>	<b>9,44</b>	<b>43,23</b>	<b>306,66</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,2
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>0,12</b>	<b>4,80</b>	<b>37,20</b>	<b>1,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,30	4,19	5,73	66,44	7,5
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	60	11,26	11,50	8,79	183,47	0,3
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,14	7,50	31,21	212,95	0,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,02	67,46	0,0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,44	52,65	1,37
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>20,00</b>	<b>23,53</b>	<b>72,19</b>	<b>582,97</b>	<b>9,27</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	200	13,19	28,67	19,58	196,79	42,47
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,74	0,01
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,85</b>	<b>28,87</b>	<b>29,53</b>	<b>245,13</b>	<b>42,48</b>
<b>Всего</b>				<b>50,13</b>	<b>61,96</b>	<b>149,75</b>	<b>1 171,96</b>	<b>53,83</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Директор  
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор"  
/Бугайчук И.А.

**МЕНЮ**  
24 апреля 2026 г.  
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,23	20,28	129,87	0,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр )	15	3,38	4,30	0,00	52,99	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,08	0,52
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,29</b>	<b>10,79</b>	<b>49,19</b>	<b>349,34</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>4,20</b>	<b>0,14</b>	<b>5,60</b>	<b>43,40</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,49	7,63	87,62	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	70	13,14	13,40	10,31	214,22	0,46
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,86	36,74	251,03	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,14	1,64
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>23,73</b>	<b>28,15</b>	<b>86,56</b>	<b>697,59</b>	<b>12,12</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	220	14,49	31,53	21,57	217,37	46,72
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,85	0,02
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,56</b>	<b>31,78</b>	<b>34,00</b>	<b>277,72</b>	<b>46,74</b>
<b>Всего</b>				<b>57,78</b>	<b>70,86</b>	<b>175,35</b>	<b>1 368,05</b>	<b>61,27</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.