



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

МЕНЮ
29 января 2026 г.
Ясли 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа манная, *сахар песок, *соль йодированная, *молоко пастер 3,2% жирности)	150	3,86	2,76	16,04	104,47	0,44
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,77	79,03	0,42
Итого			332	8,22	11,28	40,16	295,50	0,86
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
Итого			130	0,52	0,52	12,73	61,07	12,99
Обед								
2008	92	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *рыба минтай филе, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	150	3,00	2,25	14,26	87,79	9,00
2012	286	* ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ (вода питьевая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, * свинина б/к, *батон пшеничный йодированный)	60	9,18	23,67	7,43	98,20	0,48
2012	354	* СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (* сметана 15% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная)	30	0,43	1,14	1,87	19,51	0,01
2012	321	*ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер 3,2% жирности, *масло сладко- сливочное несоленое)	120	2,51	4,32	17,07	117,63	8,30
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,94	67,09	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,02	32,08	0,00
Итого			543	17,30	31,67	62,59	422,30	17,79
Упполдник								
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко- сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт, *молоко пастер 3,2% жирности)	150	4,71	5,16	14,97	126,21	0,62
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,70	0,01
2010	108	* ВАТРУШКА ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ТВОРОГОМ (*мука пшеничная высш. сорт, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *дрожжи, *молоко пастер 3,2% жирности, *творог 9,0% жирности, *ванилин, *масло сладко-сливочное несоленое)	60	3,23	1,21	37,48	172,83	9,70
Итого			360	8,00	6,37	52,57	299,74	10,33
Всего				34,04	49,84	168,05	1 078,61	41,97

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.