

Утверждаю

Заместитель директора-руководитель Центра развития ребенка-
детский сад 211
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2 „Вектор“
Шубникова Е.М./

МЕНЮ

19 декабря 2025 г.
Сад 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшеница, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,23	20,24	129,72	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	4,29	0,00	52,91	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	95,06	0,52
Итого			385	13,29	10,78	49,15	349,09	1,01
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
Итого			140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
Обед								
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	5,48	7,64	87,62	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности)	70	13,65	13,97	11,13	224,91	0,56
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сливочное-сливочное- несоленное, *макаронные изделия- высшего сорт)	130	6,05	8,78	36,75	250,30	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 см)	180	0,14	0,05	14,92	63,16	1,64
Итого			630	24,24	28,63	87,40	707,57	12,22
Упполдник								
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	14,50	31,56	21,62	217,87	46,73
2008		*БАТОН (*Батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,63	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,85	0,02
Итого			425	16,57	31,81	34,07	278,35	46,75
Всего				58,30	71,36	176,22	1 378,41	61,38

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.