

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
6 марта 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	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *крупа манная, *сахар песок, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,62	3,29	19,23	125,29	0,52
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,76	2,96	14,18	95,07	0,52
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
Итого			397	9,85	12,36	48,21	344,26	1,04
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13,00
<b>Обед</b>								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.))	200	3,20	3,48	15,47	106,16	7,68
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (*капуста белокочанная, *крупа рисовая , *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *морковь, * свинина б/к)	180	18,10	39,67	25,35	211,48	20,31
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	180	0,09	0,09	18,40	75,28	0,90
Итого			600	24,04	43,59	76,18	474,50	28,89
<b>Уплподник</b>								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,66	4,15	29,74	170,77	0,02
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)	180	5,62	6,13	17,86	150,22	0,75
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,86	0,02
Итого			410	9,35	10,28	47,75	321,85	0,79
Всего				43,76	66,75	184,88	1 201,72	43,72

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
**6 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	*КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,87	2,76	16,15	104,94	0,44
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ, МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,79	79,08	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,35	59,86	0,00
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,07	5,81	0,07	52,50	0,00
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>8,24</b>	<b>11,28</b>	<b>40,36</b>	<b>296,38</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,73	61,05	12,99
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,73</b>	<b>61,05</b>	<b>12,99</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *яйца куриные (шт.))	150	2,37	2,55	11,59	79,09	5,76
2012	297	* ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ (*капуста белокочанная, *крупа рисовая, *лук репчатый, *масло сладко-сливочное несоленое, *морковь, *свинина б/к)	150	15,09	32,90	21,16	175,34	16,91
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,00	67,37	0,00
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	15,33	62,70	0,75
<b>Итого</b>			<b>483</b>	<b>19,72</b>	<b>35,81</b>	<b>62,08</b>	<b>384,50</b>	<b>23,42</b>
<b>Упполдник</b>								
2012	474	* БУЛОЧКА РОССИЙСКАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *дрожжи, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности)	50	3,66	4,21	29,87	171,58	0,02
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,73	0,01
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	5,11	14,98	125,84	0,62
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>8,43</b>	<b>9,32</b>	<b>44,98</b>	<b>298,15</b>	<b>0,65</b>
<b>Всего</b>				<b>36,91</b>	<b>56,93</b>	<b>160,15</b>	<b>1 040,08</b>	<b>37,92</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.