Утверждаю

Директо

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор

_____ /Бугайчук И.А

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,75	3,22	20,27	129,78	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,39	4,31	0,00	53,09	0,0
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	0,5
Итого			**385**	**13,30**	**10,79**	**49,18**	**349,35**	**1,0**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,4
Итого			**140**	**4,20**	**0,14**	**5,60**	**43,40**	**1,4**
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	200/10	1,75	5,51	7,63	87,75	10,0
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	70	13,14	13,34	10,32	213,74	0,4
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,05	8,85	36,73	250,95	0,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,15	1,6
Итого			**630**	**23,73**	**28,10**	**86,56**	**697,17**	**12,1**
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированое, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	220	14,49	31,51	21,57	217,13	46,7
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,0
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,0
Итого			**425**	**16,56**	**31,76**	**34,00**	**277,50**	**46,7**
Всего				**57,79**	**70,79**	**175,34**	**1 367,42**	**61,2**

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Директо

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вектор

_____ /Бугайчук И.А

МЕНЮ

13 марта 2026 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,46	3,02	19,08	122,03	0,4
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,34	59,82	0,0
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,95	3,75	0,00	46,29	0,0
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (вода питьевая, *сахар песок, *чай , *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,29	2,46	11,77	79,09	0,4
Итого			**338**	**11,71**	**9,48**	**43,19**	**307,23**	**0,8**
II Завтрак								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,2
Итого			**120**	**3,60**	**0,12**	**4,80**	**37,20**	**1,2**
Обед								
2012	67	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)	150	1,31	4,11	5,74	65,80	7,5
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	60	11,27	11,37	8,85	182,60	0,3
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,12	7,44	31,09	211,82	0,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,98	67,25	0,0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,63	1,3
Итого			**503**	**19,99**	**23,26**	**72,09**	**580,10**	**9,3**
Уплполдник								
2012	336	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированое, *морковь, *лук репчатый, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *томатная паста, * свинина б/к)	200	13,18	28,66	19,65	197,88	42,4
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	0,12	0,72	0,0
Итого			**370**	**14,84**	**28,86**	**29,59**	**246,20**	**42,8**
Всего				**50,14**	**61,72**	**149,67**	**1 170,73**	**53,8**

Ст медсестра _____ Перевозчикова Н.А.