

Утверждаю

Директ
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Вект
/Бугайчук И.



МЕНЮ
24 марта 2026 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Бит ми С, г
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*крупа рисовая, вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	180	4,33	3,24	23,69	141,98	0
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	3,41	3,42	14,75	104,38	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,80	0,06	52,61	0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0
Итого			397	10,18	12,76	53,23	370,37	1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,11	13
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,11	13
Обед								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, *соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	200	3,17	1,81	9,54	67,35	0
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *куриная грудка охлажденная)	200	15,79	23,22	22,27	361,60	11
2024	ТК № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	2
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,14	1
Итого			660	22,07	25,47	64,37	578,87	15
Уплполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с повидлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, *сметана 15% жирности, *джем)	140/30	19,33	13,32	39,61	356,23	3
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,85	0
Итого			380	21,65	16,26	62,08	482,18	5
Всего				54,42	55,01	192,42	1 492,53	34

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
24 марта 2026 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	33	* КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *крупа рисовая, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,61	2,70	19,77	118,42	0,4
2012	397	* КАКАО С МОЛОКОМ (*сахар песок, вода питьевая, *какао порошок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,84	2,85	12,28	66,90	0,4
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,84	0,06	52,91	0,0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,79	0,0
Итого			332	8,50	11,64	44,44	310,02	0,8
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,75	61,14	13,0
Итого			130	0,52	0,52	12,75	61,14	13,0
Обед								
2012	109	* БУЛЬОН С ГРЕНКАМИ (*куриная грудка охлажденная, вода питьевая, *лук репчатый, *морковь, *соль йодированная, *батон пшеничный йодированный)	150	2,40	1,37	7,23	50,92	0,2
2010	57	*ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРИЦЕЙ (*морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист, *картофель, *куриная грудка охлажденная)	180	14,21	20,90	20,03	325,53	10,5
2024	TK № 25	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	35	0,28	0,04	0,60	4,65	1,7
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,96	67,16	0,0
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,61	1,3
Итого			548	19,18	22,65	54,25	500,77	13,8
Упполдник								
2012	237	*ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА с пovidлом (*творог 9,0% жирности, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сухари панировочные, * сметана 15% жирности, *джем)	110/30	16,02	11,10	32,72	298,19	4,0
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,12	0,71	0,0
Итого			320	18,33	14,04	55,16	421,00	4,0
Всего				46,53	48,85	166,60	1 300,93	31,8

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.