

Утверждаю

МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС № 2 "Бекто"

Директор
/Бугачук И.А.

МЕНЮ
25 марта 2026 г.
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выт. Мин. С. м
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	3,96	2,70	15,70	103,55	0,0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	50,75	0,0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,79	0,06	52,52	0,0
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,30	2,33	11,20	75,55	0,0
Итого			332	8,31	11,07	39,29	281,37	0,0
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	140	3,94	4,35	6,38	51,48	0,0
Итого			140	3,94	4,35	6,38	51,48	0,0
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, * сметана 15% жирности)	150	1,51	4,21	10,11	54,69	4,0
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,71	4,46	28,32	134,07	0,0
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,98	61,26	0,0
2010	94	* НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сахар песок, вода питьевая, *яблоки)	150	0,07	0,07	15,33	62,72	0,0
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные)	60	7,68	3,34	8,72	95,80	0,0
Итого			503	14,15	12,37	76,46	411,74	4,0
Уплполдник								
2010	69	* РАГУ С курой (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	180	11,05	* 13,20	24,02	230,53	18,0
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,0
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	150/7/3	0,09	0,00	8,38	34,40	0,0
Итого			360	12,74	13,40	42,22	342,53	18,0
Всего				39,14	41,19	164,35	1 190,12	26,0

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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

Директор

МЕНЮ
25 марта 2026 г.
Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ (*сахар песок, вода питьевая, *крупа пшеничная полтавская, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,75	3,24	18,83	124,21	0,50
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,80	0,06	52,61	0,00
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,76	2,79	13,46	90,77	0,45
Итого			397	9,95	12,13	47,08	333,99	0,95
II Завтрак								
2012	400	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,60
Итого			160	4,50	4,97	7,29	93,12	0,60
Обед								
2012	76	*РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности)	200	2,02	5,62	13,48	113,20	5,30
2012	315-211	* РИС ОТВАРНОЙ (*крупа рисовая, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,18	5,13	33,35	192,29	0,00
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	18,39	75,26	0,90
2010	272	* БИТОЧКИ ИЗ РЫБЫ (*рыба минтай филе, *масло подсолнечное рафинированное, *батон пшеничный йодированный, *соль йодированная, *сухари панировочные)	70	8,95	3,90	10,21	111,88	0,30
Итого			620	16,89	15,09	92,39	574,21	6,60
Упполдник								
2010	69	* РАГУ С курой (*масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *лук репчатый, *морковь, *капуста белокочанная, *томатная паста, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *соль йодированная, *лавровый лист, *куриная грудка охлажденная)	200	12,25	14,71	26,64	289,26	21,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
2012	393	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ СЛАДКИЙ (*сахар песок, *лимон, вода питьевая, *чай)	180/7/3	0,11	0,00	9,96	40,95	0,70
Итого			415	14,36	14,96	48,88	389,71	22,00
Всего				45,70	47,15	195,64	1 396,03	30,45

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.