

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**27 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	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *соль йодированная, *сахар песок, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	4,46	3,03	19,12	122,22	0,42
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,01	0,25	12,33	59,76	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,71	0,00	45,67	0,04
2010	97	*ЧАЙ С САХАРОМ ,МОЛОКОМ (*вода питьевая, *сахар песок, *чай, *молоко пастер. 3,2% жирности)	150	2,30	2,47	11,80	79,22	0,42
<b>Итого</b>			<b>338</b>	<b>11,68</b>	<b>9,46</b>	<b>43,25</b>	<b>306,87</b>	<b>0,88</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (*кефир 3.2 % жирности)	120	3,60	0,12	4,80	37,20	1,20
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>3,60</b>	<b>0,12</b>	<b>4,80</b>	<b>37,20</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>								
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)	150	1,30	4,24	5,73	66,94	7,53
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	60	11,28	11,46	8,90	183,60	0,39
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,13	7,66	31,18	214,34	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,19	0,29	14,04	67,53	0,00
2012	375	* КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)	150	0,11	0,05	12,43	52,59	1,36
<b>Итого</b>			<b>503</b>	<b>20,01</b>	<b>23,70</b>	<b>72,28</b>	<b>585,00</b>	<b>9,28</b>
<b>Упполдник</b>								
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)	200	13,18	28,81	19,64	198,63	42,45
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,75	0,01
<b>Итого</b>			<b>370</b>	<b>14,84</b>	<b>29,01</b>	<b>29,59</b>	<b>246,98</b>	<b>42,46</b>
<b>Всего</b>				<b>50,13</b>	<b>62,29</b>	<b>149,92</b>	<b>1 176,05</b>	<b>53,82</b>

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
27 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	32	* КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ ЖИДКАЯ (*соль йодированная, *пшено, вода питьевая, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	160	4,75	3,22	20,25	129,69	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	95,09	0,52
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>13,29</b>	<b>10,77</b>	<b>49,16</b>	<b>349,09</b>	<b>1,01</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	КЕФИР (кефир 3.2 % жирности)	140	4,20	0,14	5,60	43,40	1,40
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>4,20</b>	<b>0,14</b>	<b>5,60</b>	<b>43,40</b>	<b>1,40</b>
<b>Обед</b>								
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	5,49	7,64	87,65	10,02
2012	305	* КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*куриная грудка охлажденная, *сухари панировочные, *масло сладко-сливочное несоленое, *батон пшеничный йодированный)	70	13,14	13,34	10,30	213,63	0,46
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,04	8,78	36,72	250,29	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 с/м)	180	0,14	0,05	14,92	63,14	1,64
<b>Итого</b>			<b>630</b>	<b>23,72</b>	<b>28,01</b>	<b>86,54</b>	<b>696,29</b>	<b>12,12</b>
<b>Упполдник</b>								
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	31,52	21,60	217,35	46,73
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,60	0,00
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,02
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>16,57</b>	<b>31,77</b>	<b>34,05</b>	<b>277,82</b>	<b>46,75</b>
<b>Всего</b>				<b>57,78</b>	<b>70,69</b>	<b>175,35</b>	<b>1 366,60</b>	<b>61,28</b>

Ст медсестра \_\_\_\_\_

Перевозчикова Н.А.