

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 марта 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (вода питьевая, *соль йодированная, *крупа ячневая, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности)	150	4,11	3,12	15,90	108,81	0,48
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3.2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,27	75,82	0,38
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			330	8,67	8,39	49,49	309,73	0,86
II Завтрак								
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
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	150	3,43	3,18	11,30	87,75	2,79
2010	64	*«ЁЖИКИ» МЯСНЫЕ (вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *крупа рисовая, *соль йодированная, *чеснок, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *лавровый лист, *томатная паста, * свинина б/к)	155/100	21,68	51,08	28,50	270,81	2,05
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,97	67,22	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,03	32,11	0,00
Итого			588	27,29	54,55	61,80	457,89	4,84
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3.2% жирности)	140	9,88	12,62	2,43	163,06	0,22
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	30	0,90	0,06	1,89	11,67	1,20
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	0,12	0,71	0,01
Итого			340	12,44	12,88	14,26	223,04	1,43
Всего				48,92	76,34	138,29	1 051,77	20,15

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ
30 марта 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вит ми С, м
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	36	* КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*вода питьевая, *крупа ячневая, *соль йодированная, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	4,94	3,74	19,11	130,73	0,
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,48	90,84	0,
2008		*ПЕЧЕНЬЕ (*печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,
Итого			390	9,96	9,47	54,91	346,67	1,
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (*яблоки)	130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,
Итого			130	0,52	0,52	12,74	61,09	13,
Обед								
2012	81	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (*картофель, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *горох лущеный, *соль йодированная)	200	4,57	4,27	15,06	117,26	3,
2010	64	*«ЕЖИКИ» МЯСНЫЕ (*вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *крупа рисовая, *соль йодированная, *чеснок, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *лавровый лист, *томатная паста, * свинина б/к)	165/100	22,51	53,00	29,63	280,49	2,
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,0
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,0
Итого			685	29,73	57,62	71,33	518,03	5,1
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	11,29	14,51	2,77	187,13	0,2
к/к	к/к	*КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ (*кукуруза консервы)	40	1,20	0,08	2,52	15,52	1,6
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,30	59,60	0,0
2010	96	* ЧАЙ (*чай, вода питьевая)	180	0,07	0,00	0,15	0,87	0,0
Итого			405	14,56	14,84	17,74	263,12	1,8
Всего				54,77	82,45	156,72	1 188,91	21,7

Ст медсестра _____

Перевозчикова Н.А.