

Утверждаю

Заместитель директора-руководитель Центра развития ребенка-детский сад 211  
 МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2, Вектор,,  
 Шубникова Е.М./



**МЕНЮ**  
**16 октября 2025 г.**

**Ясли 12 часов**

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Выход | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 38                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*крупа рисовая , *сахар песок, вода питьевая, *пшено, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная)                                                                                                                                                                 | 150   | 4,70              | 2,95       | 24,67            | 144,59                                        | 0,41                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 25    | 2,01              | 0,25       | 12,37            | 59,94                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                                     | 7     | 0,07              | 5,81       | 0,07             | 52,50                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)                                                                                                                                                                                              | 150   | 2,29              | 2,34       | 11,16            | 75,45                                         | 0,39                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 332   | 9,07              | 11,35      | 48,27            | 332,48                                        | 0,80                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                        | 150   | 4,22              | 4,66       | 6,84             | 87,30                                         | 0,78                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 150   | 4,22              | 4,66       | 6,84             | 87,30                                         | 0,78                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 67                  | * ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ<br>(*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль йодированная, * сметана 15% жирности)                                                                          | 150   | 1,30              | 4,07       | 5,71             | 65,28                                         | 7,50                  |
| 2012                          | 247                 | *РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *рыба минтай филе)                                                                                                                                                                                | 80    | 8,47              | 4,45       | 1,42             | 79,81                                         | 0,95                  |
| 2012                          | 321                 | *ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                        | 130   | 2,72              | 4,60       | 18,50            | 126,66                                        | 8,99                  |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(*помидор свежий)                                                                                                                                                                                                                                                                         | 30    | 0,33              | 0,06       | 1,14             | 7,20                                          | 7,50                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 33    | 2,18              | 0,29       | 13,97            | 67,23                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 375                 | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД<br>(*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)                                                                                                                                                                                                                             | 150   | 0,11              | 0,05       | 12,44            | 52,65                                         | 1,37                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 573   | 15,11             | 13,52      | 53,18            | 398,83                                        | 26,31                 |
| Уплполдник                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 238                 | * ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с<br>молоком сгущенным<br>(*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 150   | 15,88             | 14,27      | 44,81            | 374,08                                        | 0,78                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                                                                   | 20    | 1,60              | 0,20       | 9,82             | 47,60                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 96                  | * ЧАЙ<br>(*чай , вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                             | 150   | 0,06              | 0,00       | 0,12             | 0,71                                          | 0,01                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 320   | 17,54             | 14,47      | 54,75            | 422,39                                        | 0,79                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |       | 45,94             | 44,00      | 163,04           | 1 241,00                                      | 28,68                 |

Ст медсестра \_\_\_\_\_ Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

Заместитель директора-руководитель центра развития ребенка-детский сад 211  
МОУ СОШ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС №2, Вектор,,  
Шубникова Е.М./



# МЕНЮ

16 октября 2025 г.  
Сад 12 часов

| Сбор-<br>ник<br>реце-<br>птур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Выход  | Химический состав |            |                  | Энерге-<br>тическая<br>цен-<br>ность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------|------------|------------------|-----------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        | Белки,<br>г       | Жиры,<br>г | Угле-<br>воды, г |                                               |                       |
| Завтрак                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2010                          | 38                  | *КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *крупа рисовая ,<br>*пшено, вода питьевая, *сахар песок)                                                                                                                                                                       | 180    | 5,63              | 3,53       | 29,47            | 172,77                                        | 0,49                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 30     | 2,40              | 0,30       | 14,73            | 71,40                                         | 0,00                  |
| 2008                          | 13                  | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)<br>(*масло сладко-сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                                                                              | 7      | 0,07              | 5,81       | 0,07             | 52,50                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 395                 | *КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности,<br>вода питьевая)                                                                                                                                                                                                    | 180    | 2,76              | 2,79       | 13,46            | 90,77                                         | 0,47                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 397    | 10,86             | 12,43      | 57,73            | 387,44                                        | 0,96                  |
| II Завтрак                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 400                 | *МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ<br>(*молоко пастер. 3,2% жирности)                                                                                                                                                                                                                                                                 | 160    | 4,50              | 4,97       | 7,29             | 93,12                                         | 0,83                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 160    | 4,50              | 4,97       | 7,29             | 93,12                                         | 0,83                  |
| Обед                          |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 67                  | * ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ<br>СО СМЕТАНОЙ<br>(*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло<br>подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *томатная паста, *соль<br>йодированная, * сметана 15% жирности)                                                                             | 200/10 | 1,75              | 5,49       | 7,64             | 87,65                                         | 10,02                 |
| 2012                          | 247                 | *РЫБА, ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ<br>(вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное<br>рафинированное, *рыба минтай филе)                                                                                                                                                                                      | 80     | 8,47              | 4,36       | 1,41             | 78,99                                         | 0,95                  |
| 2012                          | 321                 | *ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ<br>(*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-<br>сливочное несоленое)                                                                                                                                                                                                             | 150    | 3,14              | 5,32       | 21,34            | 146,38                                        | 10,38                 |
| 2024                          | 56                  | ПОМИДОР СВЕЖИЙ<br>(*помидор свежий)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 30     | 0,33              | 0,06       | 1,14             | 7,20                                          | 7,50                  |
| 2008                          |                     | *ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(*хлеб ржаной)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 40     | 2,65              | 0,35       | 16,96            | 81,58                                         | 0,00                  |
| 2012                          | 375                 | * КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД<br>(*сахар песок, вода питьевая, * компотная смесь с/м)                                                                                                                                                                                                                                      | 180    | 0,14              | 0,05       | 14,92            | 63,14                                         | 1,64                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 690    | 16,48             | 15,63      | 63,41            | 464,94                                        | 30,49                 |
| Уплподник                     |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        |                   |            |                  |                                               |                       |
| 2012                          | 238                 | * ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ с<br>молоком сгущенным<br>(*крупа манная, *сахар песок, *морковь, *яйца куриные (шт.), *молоко<br>пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *сухари<br>панировочные, *творог 9,0% жирности, * сметана 15% жирности,<br>*молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности) | 150    | 15,87             | 14,41      | 44,76            | 375,08                                        | 0,78                  |
| 2008                          |                     | *БАТОН<br>(*батон пшеничный йодированный)                                                                                                                                                                                                                                                                            | 25     | 2,00              | 0,25       | 12,28            | 59,50                                         | 0,00                  |
| 2010                          | 96                  | * ЧАЙ<br>(*чай , вода питьевая)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 180    | 0,07              | 0,00       | 0,15             | 0,85                                          | 0,02                  |
| Итого                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 355    | 17,94             | 14,66      | 57,19            | 435,43                                        | 0,80                  |
| Всего                         |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |        | 49,78             | 47,69      | 185,62           | 1 380,93                                      | 33,08                 |

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.