

Утверждаю

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

МЕНЮ
20 октября 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сахар песок)	150	4,62	3,09	16,55	113,05	0,42
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,31	2,33	11,24	75,71	0,39
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	7	0,04	5,78	0,06	52,36	0,00
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	25	2,00	0,25	12,28	59,50	0,00
Итого			332	8,97	11,45	40,13	300,62	0,81
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, вода питьевая, *морковь, *лук репчатый, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	150/15/10	1,45	2,91	7,15	60,74	3,52
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	60	11,34	26,51	11,38	118,62	0,27
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	110	5,11	7,66	31,03	213,62	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	33	2,18	0,29	13,99	67,31	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	150	0,00	0,00	8,03	32,13	0,00
Итого			528	20,08	37,37	71,58	492,42	3,79
Уплполдник								
2012	215	* ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности)	140	9,79	12,54	2,42	162,12	0,22
2008		*БАТОН (*батон пшеничный йодированный)	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	13	2,91	3,71	0,00	45,67	0,04
2010	96	* ЧАЙ (*чай , вода питьевая)	150	0,06	0,00	0,13	0,72	0,01
Итого			323	14,36	16,45	12,37	256,11	0,27
Всего				44,04	65,40	136,46	1 102,90	7,37

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 октября 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	40	* КАША МОЛОЧНАЯ ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *сахар песок, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная)	180	5,55	3,71	19,83	135,55	0,50
2012	395	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (*кофейный напиток, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,77	2,79	13,50	90,93	0,47
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	5,81	0,06	52,68	0,00
Итого			397	10,76	12,61	48,12	350,56	0,97
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,38	53,75	2,50
Обед								
2010	11	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЗЕЛЁНЫМ ГОРОШКОМ ,СОСМЕТАНОЙ (*картофель, *соль йодированная, *лавровый лист, *морковь, *лук репчатый, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, * сметана 15% жирности, *горошек зеленый консервы)	200/15/10	1,86	3,63	9,23	77,18	4,53
2010	59	* КОТЛЕТА МЯСНАЯ (* свинина б/к, вода питьевая, *сухари панировочные, *батон пшеничный йодированный, *лук репчатый, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *чеснок)	70	13,21	30,82	13,31	138,28	0,31
2012	317	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (*масло сладко-сливочное несоленое, *макаронные изделия- высший сорт)	130	6,04	8,79	36,72	250,27	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
2010	91	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, *лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,00	0,00	9,68	38,70	0,00
Итого			645	23,76	43,59	85,90	586,01	4,84
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	0,25
2012		СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр)	15	3,38	4,29	0,00	52,88	0,04
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	0,86	0,02
Итого			380	16,74	19,05	15,22	300,47	0,31
Всего				51,89	75,38	161,62	1 290,79	8,62

Ст медсестра

Перевозчикова Н.А.