



Утверждаю

И.О. Директора
ГБОУ СОШ с. Курумоч
/Мазурцева М.С./

МЕНЮ

3 июня 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	150	5	6,3	22,9	169	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт, повидло)	30/15	2,3	0,2	24,5	109	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			4,9	19	0
Итого			375	7,3	6,5	52,3	297	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок виноградный)	110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Итого			110	0,3	0,2	17,4	75	0,9
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)	155	2,2	5,3	12,1	108	12,9
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина б\к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	180	11,2	11,1	20,8	229	10,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	40	0,3		0,7	5	2
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ПЛОДОВ (сахар песок, вода питьевая, виноград сушеный (изюм))	150	0,2		23,2	94	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			565	16,5	16,8	73,8	518	25,4
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			305	6,9	1,2	34	183	39,8
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	180	34,7	22,6	8,5	377	0,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	25,9	119	72
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	38,2	23,1	47,9	564	74,5
Всего				69,2	47,8	225,4	1637	141,3

медсестра Зина Перова З.А.