



МЕНЮ
6 марта 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								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3	4,5	12,4	104	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,5% жирности, вода питьевая)	180	2,7	3,1	11	81	0,2
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный формовой мука высш сорт)	30/10	4,5	3,2	14,6	106	0,1
Итого			370	10,2	10,8	38	291	0,7
II Завтрак								
		СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	16,3	70	2
Итого			100	0,3	0,2	16,3	70	2
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленные, сметана 15% жирности)	155	2,6	5,7	12,5	114	15,3
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	50	8,1	10,3	3,3	139	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,6	3	22,8	134	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,7	1,9	3,4	34	1,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5,2	22	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			545	17,6	21,3	64,2	525	18,6
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль, ванилин, вода питьевая)	50	4,8	4,6	30,8	184	0
Итого			230	10	9,1	38	279	1,3
Ужин								
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	160	5,7	5,2	34	205	13,1
2006	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байковый, вода питьевая, сахар песок)	170			4,6	18	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленные)	45	0,4		0,8	6	2,3
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	25	2,2	0,2	24,9	110	0
Итого			500	8,7	5,8	74,1	386	25,4
Всего				46,8	47,2	230,6	1551	48

медсестра

Зина

Первова З.А.

Утверждаю



И.О. Директора

ГБОУ СОШ «Курумоч»

Мазурцева М.С./

МЕНЮ

6 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		
Завтрак								
							169	0,7
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ЯЧНЕВЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа ячневая, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,2	7,5	20,2	169	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	2,9	3	12,3	88	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	35/12	5,1	3,4	17,1	120	0,1
			447	13,2	13,9	49,6	377	1,3
II Завтрак								
			100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
2012	399	СОК (сок виноградный)	100	0,4	0,3	21,3	92	1,1
Обед								
			180	2,7	7,5	13,7	136	16,2
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокачанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)	180	2,7	7,5	13,7	136	16,2
			80	12,1	14,2	5,3	196	1,4
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина бик, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	80	12,1	14,2	5,3	196	1,4
			130	4,2	3,3	26,7	153	0
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,2	3,3	26,7	153	0
			50	1,1	2,5	6,2	52	3,1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, морковь)	50	1,1	2,5	6,2	52	3,1
			200	0,1		7,8	32	1,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,8	32	1,1
			50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
			690	23,5	27,9	80,9	671	21,8
Полдник								
			200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	5,6	4,9	7,8	103	0,6
			60	4,3	5	30,7	185	0
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль поваренная, вода питьевая)	60	4,3	5	30,7	185	0
			260	9,9	9,9	38,5	288	0,6
Ужин								
			160	6,6	10,5	33,1	253	13
2012	139	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ (картофель, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	160	6,6	10,5	33,1	253	13
			50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
			200	0,4	0,2	12,4	60	47,9
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,4	0,2	12,4	60	47,9
			100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
			28	2,4	0,2	27,9	124	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	28	2,4	0,2	27,9	124	0
			538	11,2	11,5	93,4	531	72,5
				58,2	63,5	283,7	1959	97,3
Итого								
Всего								

медсестра Зина Перова З.А.