

Утверждаю

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



МЕНЮ
10 марта 2026 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяные хлопья "Геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	150	5,5	6	20,9	162	0,4
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,8	2,8	12,6	87	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	30/4	2,2	3,5	14,6	99	0
Итого			364	10,5	12,3	48,1	348	0,9
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	50	8,9	6,4	3,3	118	7,5
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	2,7	4,1	43	1,9
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,6	3,1	16,1	106	0
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	2,5	1,6	10,9	67	3,9
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			4,6	18	0
Итого			560	18,3	14,2	56	434	13,3
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	180			19,6	78	0
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (бренки заварные)	30	1,8	1,4	22,5	110	0
Итого			210	1,8	1,4	42,1	188	0
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное)	160	19,1	13,5	21	284	1,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	40	0,7	1,5	3,9	36	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,7	28	0,9
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			402	21,8	15,2	53,2	444	2,4
Всего			53,9	43,6	220,4	1510	26,6	

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю



МЕНЮ
10 марта 2026 г.
Сад 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								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (овсяный хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	7,3	9,9	28,7	234	0,7
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3	3,1	12,5	90	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничн. формовой муки высш. сорт)	35/5	2,7	4,3	17,6	120	0
Итого			420	13	17,3	58,8	444	1,2
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			100	1,5	0,5	21	96	10
Обед								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (картофель, горох лущеный, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	6,1	3,5	18,8	131	4,1
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ (говядина печень, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	70	13,7	9,8	5,8	183	11,5
2012	414	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа гречневая ядрица, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	4,1	4,1	18,4	126	0
2008	50	СВЕКОЛЬНЫЕ ПАЛОЧКИ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	3,9	4,1	55	1,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
Итого			690	27,9	21,7	75,1	624	17,5
Полдник								
2008	411	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный, сахар песок, вода питьевая, крахмал картофельный)	200	0,5	0,1	22,3	92	0,8
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	50	3,8	4,9	37,2	209	0
Итого			250	4,3	5	59,5	301	0,8
Ужин								
2012	238	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, морковь, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	170	23,4	15,9	24,5	338	1,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сахар песок)	50	0,7	1,8	4,8	45	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,1		7,8	32	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой муки 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			445	26,3	17,9	61,7	524	2,6
Всего			73	62,4	276,1	1989	32,1	

медсестра

Зеленая

Первова З.А.