



МЕНЮ **21 сентября 2026 г.** **Ясли 12 часов**

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5,7	23,9	164	0,5
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,3	2,6	9,6	72	0,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	30/10	3,8	2,2	14,6	94	0
Итого			370	10,3	10,5	48,1	330	0,9
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	150	2,5	3,2	8	71	3,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшени мука высш. сорт обог. микроэлементами, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	60	12	17,2	3,7	218	0,8
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,9	3,6	24,9	148	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,3	51	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5,6	24	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			700	22	28,1	74,6	642	8,3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,2	4,5	7,2	95	1,3
2008	453	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	60	7,9	5,1	37,1	226	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5,6	24	0,8
Итого			390	13,1	9,6	49,9	345	2,1
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	130	3,3	4,3	12,8	105	28,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	45	5,7	5,2	0,3	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			9,7	39	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеницы формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	53	0
Итого			377	10,7	9,6	33,9	268	28,1
Всего				56,5	58,2	216,3	1632	49,4

медсестра _____ Первова З.А.



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

МЕНЮ

21 сентября 2026 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	184	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,2	6,5	23,8	171	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	2,6	2,3	10,9	75	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, хлеб пшеничный, формовой мука высш сорт)	35/12	5,2	3,4	17,6	123	0,1
Итого			427	12	12,2	52,3	369	1,1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	2,9	3,6	9,1	82	4,6
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури полторш. 1 категории, хлеб пшеничный, формовой мука 2 сорт, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый)	70	14,8	20,5	7,8	275	1,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	3,1	22,9	135	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	0,9	4,4	3,8	60	3,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
Итого			657	25,4	32	70,4	677	10,3
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
2008	453	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш сорт, творог 5,0% жирности, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), сахар песок, дрожжи)	70	10,9	7,5	52,1	319	0
Итого			270	16,9	7,7	60,1	381	2
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированное, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,4	14,3	125	34,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	45	5,7	5,2	0,3	71	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,4	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт)	30	2,6	0,3	29,5	131	0
Итого			435	12,3	10,9	50,5	353	34,4
Всего				67	63,2	243,1	1827	57,8

медсестра _____ Перова З.А.