



Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
23 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,1	5,3	14,5	123	0,9
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180	0,2	0,1	14,6	58	0
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	30/4	2,2	3,7	14,6	100	0
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>6,5</b>	<b>9,1</b>	<b>43,7</b>	<b>281</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок виноградный)	100	0,3	0,2	17,4	75	0,9
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>17,4</b>	<b>75</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	РАССОЛЬНИК СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	155	2,9	5,6	10,3	107	5,5
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина 5/х, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт. 1))	180	16,4	20	23,5	339	0,4
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,6	3,1	48	2,8
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	150			5	20	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>565</b>	<b>22,7</b>	<b>29,5</b>	<b>58,9</b>	<b>596</b>	<b>8,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
2008	453	БУЛОЧКА (мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), дрожжи, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное)	60	4,6	6,3	27,2	184	0
<b>Итого</b>			<b>240</b>	<b>9,8</b>	<b>10,8</b>	<b>34,8</b>	<b>281</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	150	2,2	5,2	12,4	106	6,3
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	150	0,5	0,2	21,9	101	61
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,4	0,5	19,1	87	9,1
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука высш. сорт)	28	2,2	0,2	14,3	67	0
<b>Итого</b>			<b>428</b>	<b>6,3</b>	<b>6,1</b>	<b>67,7</b>	<b>361</b>	<b>76,4</b>
<b>Всего</b>			<b>45,6</b>	<b>55,7</b>	<b>222,5</b>	<b>1594</b>	<b>87,4</b>	

медсестра

*Первова З.А.*

Первова З.А.