Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

/Штерман М.И./

МЕНЮ

12 декабря 2025 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	189	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,09	5,80	17,21	142,09	0,61
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,56	3,02	9,67	80,99	0,61
2008		БАТОН	30	2,40	0,30	14,73	71,40	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,91	0,04	35,41	0,00
Итого			**385**	**11,07**	**13,03**	**41,65**	**329,89**	**1,22**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			**115**	**0,58**	**0,12**	**11,48**	**49,84**	**2,32**
Обед								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,31	1,61	1,07	20,36	2,19
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,75	7,32	20,36	174,50	10,08
2008	209/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	3,06	2,89	19,47	116,09	0,00
2008	259/1	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	14,43	4,49	1,86	123,02	11,27
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,64	30,56	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,57	0,13	10,30	48,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,72	0,36	17,40	83,73	0,00
Итого			**579**	**27,84**	**16,80**	**78,10**	**596,87**	**23,54**
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	160	3,87	3,33	17,46	116,28	0,72
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,14	1,50	11,35	63,63	0,00
2008		ЯБЛОКО	130	0,46	0,46	11,30	54,20	11,53
Итого			**305**	**5,47**	**5,29**	**40,11**	**234,11**	**12,25**
Ужин								
2008	336	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	120	1,17	3,48	5,70	59,47	1,07
2012	479	ХАЧАПУРИ	120	10,30	11,31	35,05	283,35	0,07
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,16	0,00	5,41	22,26	0,03
Итого			**420**	**11,63**	**14,79**	**46,16**	**365,08**	**1,17**
Всего				**56,59**	**50,03**	**217,50**	**1 575,79**	**40,50**

Мед.сестра _____ Кучкина Ю.В.

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный

/Штерман М.И./

МЕНЮ

12 декабря 2025 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								
2008	189	КУЛЕШ ПШЕННЫЙ МОЛОЧНЫЙ	190	5,92	6,69	21,66	171,40	0,68
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,64	3,25	10,98	89,48	0,66
2008		БАТОН	35	2,80	0,35	17,17	83,21	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,84	0,04	34,85	0,00
Итого			**410**	**12,58**	**14,13**	**49,85**	**378,94**	**1,34**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			**115**	**0,58**	**0,12**	**11,48**	**49,84**	**2,32**
Обед								
2008	40/1	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,49	3,49	2,14	42,49	3,49
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	6,43	8,74	23,89	204,84	11,88
2008	209/1	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,25	4,22	27,13	163,70	0,00
2008	259/1	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	17,65	4,98	1,85	144,31	13,77
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	8,80	35,18	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,53	0,29	23,21	109,53	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,39	0,45	21,71	104,45	0,00
Итого			**715**	**35,74**	**22,17**	**108,73**	**804,50**	**29,14**
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	180	4,15	3,57	19,97	129,58	0,77
2008		ПЕЧЕНЬЕ	18	1,34	1,75	13,27	74,39	0,00
2008		ЯБЛОКО	180	0,63	0,63	15,52	74,43	15,84
Итого			**378**	**6,12**	**5,95**	**48,76**	**278,40**	**16,61**
Ужин								
2008	336	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	1,14	3,74	5,71	61,77	1,02
2012	479	ХАЧАПУРИ	130	10,58	11,50	38,15	298,59	0,07
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,21	0,00	7,30	30,01	0,04
Итого			**460**	**11,93**	**15,24**	**51,16**	**390,37**	**1,13**
Всего				**66,95**	**57,61**	**269,98**	**1 902,05**	**50,54**

Мед.сестра _____ Кучкина Ю.В.