

Утверждаю

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный
Штерман М.И./

МЕНЮ
26 февраля 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								
				5,89	6,38	24,05	177,96	0,57
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	170					
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ	160	2,70	2,18	9,63	69,58	0,51
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,32	0,04	39,18	0,00
Итого			355	10,22	13,08	43,54	334,32	1,08
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,64	49,55	2,30
Итого			115	0,58	0,12	11,64	49,55	2,30
Обед								
2008	40/1	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,45	1,46	2,26	24,05	1,61
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	5,93	6,03	14,94	142,49	13,77
2008	260	АЗУ ПО ТАТАРСКИ С КУРИНЫМ МЯСОМ	160	8,34	8,97	26,05	219,20	12,85
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,13	0,13	11,02	46,61	1,34
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,29	0,19	15,05	71,05	0,00
Итого			539	17,14	16,78	69,32	503,40	29,58
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,93	4,25	6,80	90,10	1,19
2021	214/1	СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	1,88	0,23	11,89	57,10	0,00
Итого			200	6,81	4,48	18,69	147,20	1,19
Ужин								
2008	231/1	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	200	21,60	6,20	6,11	152,00	2,25
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,10	0,04	6,41	28,14	11,43
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			400	23,02	6,42	21,00	220,93	13,68
Всего				57,77	40,88	164,19	1 255,40	47,83

Мед.сестра

Ю.В. Кучкина
Кучкина Ю.В.

