

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель СП «Детский сад Алёнушка»
 ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево



СП ГБОУ СОШ №3
 города Похвистнево

МЕНЮ

3 декабря 2025 г.

Сад 12 ч.

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	200	7,16	5,91	22,88	174,39	0,71
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200	0,32	0,00	0,72	4,85	0,67
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ, СЫРОМ	40	2,08	0,81	14,28	72,78	0,00
Итого			440	9,56	6,72	37,88	252,02	1,38
Второй завтрак								
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,05	0,05	1,27	6,08	0,53
Итого			200	0,05	0,05	1,27	6,08	0,53
Обед								
2012		ЛУК СВЕЖИЙ /КОЛЬЦАМИ/	30	0,39	0,06	2,27	11,34	1,14
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	200	7,47	4,26	21,79	155,69	5,19
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	14,05	9,65	8,67	180,29	27,57
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,12	0,03	1,05	5,56	3,20
		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,17	0,21	7,00	34,98	0,00
Итого			711	23,20	14,21	40,78	387,86	37,10
Уплотнённый полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	6,56	6,38	3,73	99,13	0,40
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,25	2,24	4,44	47,55	0,38
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	16	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			326	8,81	8,62	8,17	146,68	0,78
Всего			41,62	29,60	88,10	792,64		39,79

Старшая медсестра  / Е.В.Рагузина

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель СП «Детский сад Аленушка»
ГБОУ СОШ №3 города Похвистнево

_____ / Т.Г.Мелешкина

СП ГБОУ СОШ №3
города Похвистнево

МЕНЮ
3 декабря 2025 г.

Ясли 12 ч.

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		

Завтрак

2012	413	КАША ИЗ ОВСЯНЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ	150	5,21	4,24	17,02	127,69	0,50
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,26	0,00	0,58	3,90	0,47
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ,СЫРОМ	33	7,07	7,36	12,56	146,15	0,06
Итого			333	12,54	11,60	30,16	277,74	1,03

Второй завтрак

2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,05	0,05	1,27	6,08	0,53
Итого			150	0,05	0,05	1,27	6,08	0,53

Обед

2012		ЛУК СВЕЖИЙ /КОЛЬЦАМИ/	20	0,26	0,04	1,51	7,56	0,76
2008	100	СУП ЛАПША ДОМАШНЯЯ С КУРИЦЕЙ	180	6,00	3,22	19,26	130,43	4,70
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	180	12,60	8,69	7,68	161,66	24,13
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,12	0,03	1,05	5,56	3,20
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	1,03	0,19	6,16	30,80	0,00
Итого			583	20,01	12,17	35,66	336,01	32,79

Уплотнённый полдник

2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	6,96	6,70	3,51	102,68	0,37
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	150	2,16	2,13	4,29	45,61	0,36
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	14	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			264	9,12	8,83	7,80	148,29	0,73
Всего				41,72	32,65	74,89	768,12	35,08

Старшая медсестра  / Е.В.Рагузина