

УТВЕРЖДЕНО

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



СП ГБОУ СОШ №3
 города Похвистнево

МЕНЮ

29 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								
2008	181	ЯЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	200	2,72	0,35	17,76	85,01	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	16,14	64,55	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	28	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			428	2,72	0,35	33,90	149,56	0,00
Второй завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	60	0,85	3,55	4,64	54,37	2,11
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/М БУЛЬОНЕ	200	1,85	0,36	14,68	69,63	7,35
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	70	0,11	0,01	0,59	3,02	0,25
2008	323	ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ	150	1,87	0,22	13,48	63,48	0,00
2008	436	НАПИТОК	200	0,13	0,03	1,10	5,84	3,36
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	16	1,06	0,19	6,34	31,68	0,00
Итого			732	5,87	4,36	40,83	228,02	13,07
Уплотнённый полдник								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	3,13	0,18	8,84	51,48	30,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,25	0,00	0,53	3,12	0,00
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	13	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			413	3,38	0,18	9,37	54,60	30,01
Всего			11,97	4,89	84,10	432,18		43,08

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
29 декабря 2025 г.

Ясли 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								
2008	181	ЯЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	2,13	0,28	13,96	66,79	0,00
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	14,67	58,69	0,00
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			324	2,13	0,28	28,63	125,48	0,00
Второй завтрак								
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Обед								
2012	55	ИКРА ОВОЩНАЯ	40	0,57	2,62	3,12	38,78	1,43
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/М БУЛЬОНЕ	180	1,43	0,27	11,37	53,94	5,69
2008	257	МЯСО ТУШЕНОЕ	60	0,10	0,01	0,56	2,82	0,24
2008	323	ПЕРЛОВКА ОТВАРНАЯ	120	1,92	0,22	13,84	65,18	0,00
2008	436	НАПИТОК	150	0,11	0,03	1,00	5,29	3,04
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	31	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	14	0,92	0,17	5,54	27,72	0,00
Итого			595	5,05	3,32	35,43	193,73	10,40
Уплотнённый полдник								
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	180	2,90	0,17	8,15	47,46	27,80
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,20	0,00	0,44	2,57	0,00
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			341	3,10	0,17	8,59	50,03	27,80
Всего				10,28	3,77	72,65	369,24	38,20

Старшая медсестра Е.В.Рагузина