

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель СП «Детский сад Аленушка»

ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево

Т.Г. Мелешкина

СП ГБОУ СОШ №3
города Похвистнево

МЕНЮ

30 января 2026 г.

Сад 12 ч.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ, СЛАДКАЯ	200	3,40	0,89	15,38	82,99	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1/2ШТ	20	2,75	2,49	0,16	34,07	0,00
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,05	0,05	1,27	6,08	0,53
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			450	6,20	3,43	16,81	123,14	0,53
Второй завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ	200	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00
Итого			200	0,00	0,00	15,44	61,77	0,00
Обед								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/М БУЛЬОНЕ	200	2,03	0,40	15,98	75,82	8,01
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	70	1,65	3,43	0,09	37,88	0,00
2008	181	ПШЕНИЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,26	0,00	0,54	3,21	0,00
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	17	1,03	0,19	6,20	31,02	0,00
Итого			735	4,97	4,02	22,81	147,93	8,01
Уплотнённый полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	130	6,14	2,88	30,16	172,01	8,34
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			330	6,14	2,88	30,16	172,01	8,34
Всего				17,31	10,33	85,22	504,85	16,88

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

30 января 2026 г.

Ясли 12 ч.

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
Завтрак								
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ С МАСЛОМ,СЛАДКАЯ	150	2,52	0,66	11,45	61,74	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ 1/2ШТ	20	2,65	2,40	0,15	32,70	0,00
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,04	0,04	1,06	5,08	0,44
2012	1	БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ	30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			350	5,21	3,10	12,66	99,52	0,44
Второй завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ	150	0,00	0,00	13,64	54,56	0,00
Итого			150	0,00	0,00	13,64	54,56	0,00
Обед								
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА К/М БУЛЬОНЕ	180	1,78	0,35	13,98	66,31	7,00
2012	310	СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	0,99	2,52	0,06	26,80	0,00
2008	181	ПШЕНИЧКА ОТВАРНАЯ С МАСЛОМ	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,22	0,00	0,47	2,73	0,00
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	38	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	15	0,91	0,17	5,46	27,32	0,00
Итого			603	3,90	3,04	19,97	123,16	7,00
Уплотнённый полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ	120	5,08	2,47	25,36	144,73	7,64
2008	402	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			270	5,08	2,47	25,36	144,73	7,64
Всего				14,19	8,61	71,63	421,97	15,08

Старшая медсестра _____ / Е.В. Рагузина