Утверждаю

руководитель

СП "Детский сад "Лучики" ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево

_____ /Хрусталева Наталья Викторовна/

МЕНЮ

18 ноября 2026 г.

детский 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								
2011	416	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сливочное, сахарный песок, соль, крупа манная)	205	5,6	3,2	20,7	134	0,6
		БАТОН С МАСЛОМ (масло сливочное, батон простой)	35/5	2,8	0,4	17,2	83	0
2011	379	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахарный песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,1	2,5	5,9	58	0,5
Итого			425	11,5	6,1	43,8	275	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Итого			180	0,9	0,2	18,4	78	3,6
Обед								
2008	16	САЛАТ ОВОЩНОЙ (масло растительное, капуста свежая и квашеная, соль, сахарный песок, морковь)	50	0,1		0,6	3	0,2
2011	88	ЩИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, лук репчатый, томатная паста, соль, масло сливочное, куры потрош. 1 категории, сметана 15% жирности)	200	6	5,7	9,4	114	5
		КУРЫ С ОВОЩАМИ (куры потрош. 1 категории, соль, масло сливочное, лук репчатый, морковь)	65	6,4	6,2	1,3	87	0,7
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное)	130	2,7	0,9	18,4	93	8,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31					0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	29					0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахарный песок)	180	0,5	0,1	28,5	118	0
Итого			685	15,7	12,9	58,2	415	14,8
Ужин								
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (свежая рыба, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло растительное, соль)	80	0,4		1,9	9	1,1
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сливочное, соль)	120	4,5	0,5	28,7	138	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31					0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахарный песок)	180	0,1		0,3	2	0
Итого			411	5	0,5	30,9	149	1,1
Всего				33,1	19,7	151,3	917	20,6