Утверждаю

руководите

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

_____ /Хрусталева Наталья Викторовн

МЕНЮ

19 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								
2008	184	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль, сахарный песок, масло сливочное)	200	6	4,4	18,9	139	0,6
		БАТОН С ПОВИДЛОМ (батон простой, повидло)	20/15	1,7	0,2	19,8	87	0
2011	382	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахарный песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,1	1,8	3	37	0,3
Итого			415	9,8	6,4	41,7	263	0,9
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			30	2,3	2,9	22,3	125	0
Обед								
Сбор-							Энерге-	
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА" (свекла, масло растительное)	50	0,7		4	19	1,8
2011	111	СУП С КЛЕЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ (мука пшеничная, масло сливочное, яйца куриные (шт.), соль, куры потрош. 1 категории, лук репчатый, морковь, картофель, сметана 15% жирности)	200	6,4	6,3	8,3	117	4,1
2011	294	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, батон простой, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль)	70	2,9	1,8	8,6	61	0,1
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, соль, масло сливочное)	130	4,9	0,6	29	141	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	31					0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	29					0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахарный песок, вода питьевая)	180	0,6	0,3	8,4	50	72
Итого			690	15,5	9	58,3	388	78
Ужин								
2011	127	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сливочное, соль)	200	5,2	2,9	24,6	147	10,6
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	39					0
2008	430	КИСЕЛЬ (сахарный песок, кисель (концентрат) на плодовых экстр.)	180			13,9	56	0
Итого			419	5,2	2,9	38,5	203	10,6
Всего				32,8	21,2	160,8	979	89,5