

_/Ильиных Валерий Петрович/

МЕНЮ
22 декабря 2025 г.
1-3 года



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2004	88	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (молоко свежее, крупа манная, вода питьевая, сахар, масло сливочное)	150	2,71	4,42	14,62	108,73	0,23
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйцо)		2,71	2,44	0,15	33,43	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (сахар, вода питьевая, чай)	160	0,00	0,00	7,92	31,67	0,00
2011	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (хлеб пшеничный)	9	0,69	0,06	4,56	21,53	0,00
Итого			324	6,14	11,42	27,29	236,16	0,23
II Завтрак								
2008	368	ЯБЛОКО (яблоко)	70	0,28	0,28	6,90	33,10	7,04
Итого			70	0,28	0,28	6,90	33,10	7,04
Обед								
2004	19	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свекла, морковь, масло растительное)	40	0,52	3,55	2,97	46,18	1,24
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук, масло растительное, вода питьевая, томатная паста, сметана)	150	2,28	6,42	10,09	111,38	14,37
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина, баранина, свинина, морковь, лук, масло сливочное, мука, вода питьевая)	45	9,88	9,52	3,37	138,85	0,84
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, вода литьевая, масло растительное)	110	3,55	8,81	16,00	157,34	0,00
2004	239	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (21) (сухофрукты, сахар, вода питьевая)	150	0,00	0,00	12,32	49,26	0,00
2011	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (хлеб пшеничный)	32	2,43	0,20	15,97	75,35	0,00
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	13	0,84	0,11	5,39	25,96	0,00
		соль на день (соль)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ (ПОРЦИЯМИ) (лук)	3	0,04	0,01	0,25	1,25	0,31
Итого			543	19,54	28,62	66,36	605,57	16,76
Полдник								
2012	401	Снежок (снежок)	154	5,06	3,72	8,20	90,91	0,43
2008	453	ПИРОЖОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (мука, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло растительное, рыбные консервы, рис)	45	5,87	4,63	19,95	144,61	0,00
Итого			199	10,93	8,35	28,15	235,52	0,43
Всего				36,89	48,67	128,70	1 110,35	24,46

Зав.филиалом

Кулакова Елена Александровна

повар

Васильева Татьяна Александровна

Утверждаю

директор

МАОУ СОШ № 21

/Ильиных Валерий Петрович/

МЕНЮ

22 декабря 2025 г.

3-7 лет

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен-ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2004	88	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ (молоко свежее, крупа манная, вода питьевая, сахар, масло сливочное)	150	2,73	5,32	17,62	129,11	0,21
2012	6	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (масло сливочное)	5	0,03	4,24	0,04	38,41	0,00
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйцо)		2,54	2,31	0,14	31,47	0,00
2012	392	ЧАЙ С САХАРОМ, ВАРЕНЬЕМ, ДЖЕМОМ, МЕДОМ, ПОВИДЛОМ (сахар, вода питьевая, чай)	185	0,00	0,00	7,85	31,38	0,00
2011	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (хлеб пшеничный)	13	1,01	0,08	6,65	31,36	0,00
Итого			353	6,31	11,95	32,30	261,73	0,21
II Завтрак								
2008	368	ЯБЛОКО (яблоко)	74	0,30	0,30	7,27	34,89	7,42
Итого			74	0,30	0,30	7,27	34,89	7,42
Обед								
2004	19	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И МОРКОВИ (свекла, морковь, масло растительное)	50	0,61	5,02	3,51	61,84	1,47
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ (капуста, картофель, морковь, лук, масло растительное, вода питьевая, томатная паста, сметана)	180	2,66	4,78	11,76	105,69	17,11
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (мясо говядина, баранина, свинина, морковь, лук, масло сливочное, мука, вода питьевая, томатная паста)	50	11,23	9,44	4,37	147,88	1,85
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ГРЕЧНЕВАЯ (крупа гречневая, масло сливочное, вода питьевая)	130	4,87	4,73	22,02	149,98	0,00
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (напиток концентрированный, вода питьевая)	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	1	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (хлеб пшеничный)	29	2,19	0,18	14,38	67,85	0,00
2008	1	ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржаной)	16	1,07	0,14	6,87	33,07	0,00
		соль на день (соль)		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		ЛУК РЕПЧАТЫЙ (ПОРЦИЯМИ) (лук)	3	0,04	0,01	0,24	1,21	0,30
Итого			638	22,67	24,30	63,15	567,52	20,73
Полдник								
2012	401	Снежок (снежок)	184	6,07	4,46	9,82	108,90	0,52
2008	453	ПИРОЖОК ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (мука, сахар, масло сливочное, яйцо, соль, дрожжи, вода питьевая, масло растительное, рыбные консервы, рис)	60	7,35	3,95	30,54	186,72	0,00
Итого			244	13,42	8,41	40,36	295,62	0,52
Всего				42,70	44,96	143,08	1 159,76	28,88

Зав.филиалом

Кулакова Елена Александровна

повар

Васильева Татьяна Александровна