

Утверждаю

Руководитель СП "Планета детства"
ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево
Н.В.Хрусталева/

МЕНЮ

13 февраля 2026 г.

группа раннего возраста 12 часов

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								
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа гречневая)	150	2,2	4,3	7,6	79	0,4
2008		БАТОН С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной)	26/14	2	0,7	21,5	101	0
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	160	2,5	2	13,5	83	0,4
Итого			350	6,7	7	42,6	263	0,8
Второй завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	150	2,9	2,2	4,4	71	1
Итого			150	2,9	2,2	4,4	71	1
Обед								
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	30	0,8	2,9	1,9	37	1
2008	99	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)	150	6	5,6	17,4	144	4,2
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	130	7,9	7,9	14,7	163	7,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12	57	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,6	0,2	10,1	49	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	150	0,7	0,1	14,9	63	2,9
Итого			510	18,8	16,9	71	513	15,8
Ужин								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, дрожжи, сахар песок, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь)	85	7,8	12,5	44,8	322	7,2
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок)	170			24,8	99	0
Итого			255	7,8	12,5	69,6	421	7,2
Всего				36,2	38,6	187,6	1268	24,8

Старшая медицинская сестра

С.Е.Афанасьева

Утверждаю

Руководитель СП "Планета детства"
ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево
/Н.В.Хрусталева/

МЕНЮ 13 февраля 2026 г. сад 12 часов



сад 12 часов									
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									
2008	190	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ (молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная, крупа гречневая)	180	2,6	5,1	9,4	95	0,5	
2008		БАТОН С ПОВИДЛОМ (повидло, батон нарезной)	26/14	2	0,7	21,5	101	0	
2011	378	ЧАЙ С МОЛОКОМ (чай черный байховый, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	2,8	2,3	14,9	93	0,5	
Итого			400	7,4	8,1	45,8	289	1	
Второй завтрак									
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	180	3,5	2,7	5,3	85	1,2	
Итого			180	3,5	2,7	5,3	85	1,2	
Обед									
2011		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕННОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО (горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый)	50	1,2	5,1	3	63	1,8	
2008	99	СУП С ДОМАШНЕЙ ЛАПШОЙ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ (картофель, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, соль йодированная, мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), сметана 15% жирности)	180	6,7	6,5	20,9	170	5,2	
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, бройлеры цыпленка потрош. 1 категории, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, морковь)	165	10,1	10,2	18,6	208	9,7	
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	25	1,8	0,2	12	57	0	
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,6	0,2	10,2	49	0	
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ (сок яблочный)	180	0,9	0,2	17,9	76	3,5	
Итого			625	22,3	22,4	82,6	623	20,2	
Ужин									
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, дрожжи, сахар песок, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь)	85	7,8	12,4	44,8	324	7,2	
2008	411	КИСЕЛЬ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок)	180			26,6	107	0	
Итого			265	7,8	12,4	71,4	431	7,2	
Всего				41	45,6	205,1	1428	29,6	

Старшая медицинская сестра

С.Е.Афанасьева