государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательной школа с. Красный Яр
муниципального района Красноярский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «ЯРкий»»

446370, Самарская область, муниципальный район Красноярский, с. Красный Яр, ул. Луговая; дом 21 А

Тел.: 8 (846 57) 22200
email: yarkiu@list.ru

ЦИКЛИЧНОЕ 10 - И ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей раннего возраста (1,5 - 3 лет)

с. Красный Яр

2026г.

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	17,10	6,39	7,48	29,74	212,68	0,54	0,13	0,12	0,04	0,06	118,40	141,19	34,99	0,97	217,91	10,75	0,00	0,01
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**30,81**	**8,70**	**15,91**	**50,31**	**380,11**	**0,55**	**0,17**	**0,15**	**0,11**	**0,21**	**132,27**	**167,26**	**45,91**	**1,67**	**263,65**	**10,75**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	30	1,13	0,42	1,78	2,43	27,30	1,14	0,01	0,01	0,00	0,00	9,50	11,07	5,64	0,36	82,08	2,00	0,00	0,01
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	150	3,54	1,36	3,92	10,20	81,81	4,02	0,04	0,03	0,13	0,00	17,19	35,99	15,51	0,58	293,24	3,04	0,00	0,01
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	54,35	12,38	14,36	14,76	239,52	25,07	0,09	0,12	0,20	0,00	68,99	129,69	35,04	2,61	496,37	8,91	0,00	0,03
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,39	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**65,41**	**18,34**	**20,53**	**62,13**	**508,53**	**30,23**	**0,24**	**0,20**	**0,33**	**0,00**	**113,79**	**228,35**	**71,76**	**5,55**	**952,59**	**16,19**	**0,00**	**0,05**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	160	8,90	5,16	9,33	32,01	233,52	1,97	0,08	0,04	0,43	0,05	29,36	55,70	17,64	1,24	165,37	2,56	0,01	0,02
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	180	11,78	3,10	3,36	10,87	86,80	0,57	0,03	0,11	0,02	0,00	114,59	79,98	13,95	0,32	165,52	9,72	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	15	1,56	0,89	0,71	11,25	54,90	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,65	7,50	1,35	0,12	10,65	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	95	13,57	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**37,53**	**11,06**	**13,90**	**73,48**	**467,23**	**12,04**	**0,18**	**0,18**	**0,46**	**0,05**	**165,40**	**170,43**	**47,14**	**4,17**	**631,44**	**14,18**	**0,01**	**0,03**
Всего за день:				**133,75**	**38,10**	**50,34**	**185,92**	**1 355,87**	**42,82**	**0,59**	**0,53**	**0,90**	**0,26**	**411,46**	**566,04**	**164,81**	**11,39**	**1 847,68**	**41,12**	**0,01**	**0,09**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,9**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

2 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	17,78	6,76	7,67	25,93	200,43	0,54	0,13	0,16	0,04	0,06	116,52	160,10	68,07	2,09	271,29	10,39	0,00	0,01
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	16,44	4,64	7,27	15,09	144,85	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	95,50	76,15	13,40	0,71	48,25	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,03	3,66	3,77	11,07	94,20	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,64	93,64	22,25	0,57	197,81	9,94	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**46,25**	**15,06**	**18,71**	**52,09**	**439,48**	**1,19**	**0,21**	**0,34**	**0,13**	**0,14**	**330,66**	**329,89**	**103,72**	**3,37**	**517,35**	**20,33**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	30	1,38	0,48	3,03	2,22	38,11	8,40	0,01	0,00	0,09	0,00	13,50	11,10	6,30	0,33	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	150	3,83	3,54	4,01	11,46	96,30	2,79	0,11	0,05	0,16	0,00	24,61	48,89	20,25	1,16	288,30	3,03	0,00	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,39	4,82	3,98	28,18	167,55	0,00	0,09	0,00	0,03	0,00	20,31	109,16	25,39	1,69	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	50	34,25	6,72	7,74	6,32	121,78	0,40	0,04	0,04	0,02	0,06	8,29	61,05	9,49	0,93	134,09	2,63	0,00	0,02
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	70	8,33	1,51	4,63	6,59	74,80	1,84	0,04	0,02	0,05	0,02	23,07	24,72	7,40	0,37	111,72	2,71	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**60,64**	**21,25**	**23,86**	**89,51**	**658,44**	**13,43**	**0,39**	**0,15**	**0,35**	**0,08**	**107,89**	**306,52**	**84,40**	**6,48**	**615,01**	**10,61**	**0,00**	**0,03**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	35	2,07	0,57	5,40	4,52	69,16	2,60	0,02	0,02	0,00	0,00	3,97	16,70	6,10	0,28	156,39	1,46	0,00	0,01
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	65/15	18,70	6,21	6,47	19,06	159,36	0,29	0,02	0,08	0,20	0,05	57,83	46,90	9,49	0,19	94,99	2,89	0,00	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	2,56	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
2008		ГРУША	95	20,71	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**46,26**	**9,86**	**13,75**	**60,46**	**406,79**	**7,65**	**0,10**	**0,15**	**0,20**	**0,05**	**95,26**	**110,59**	**38,60**	**3,23**	**446,47**	**5,30**	**0,00**	**0,03**
Всего за день:				**153,15**	**46,17**	**56,32**	**202,06**	**1 504,71**	**22,27**	**0,70**	**0,64**	**0,68**	**0,27**	**533,81**	**747,00**	**226,72**	**13,08**	**1 578,83**	**36,24**	**0,00**	**0,07**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

3 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	130	17,50	6,73	8,33	27,63	213,19	0,54	0,14	0,14	0,04	0,06	121,39	169,01	48,43	1,23	257,10	11,26	0,00	0,02
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	2,84	0,10	0,01	6,09	26,02	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	10,91	2,68	3,19	0,20	17,10	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**33,55**	**9,10**	**16,77**	**48,40**	**382,93**	**1,67**	**0,18**	**0,17**	**0,11**	**0,21**	**139,71**	**196,47**	**60,53**	**1,99**	**314,40**	**11,26**	**0,00**	**0,02**
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	1,04	0,39	1,81	2,27	27,03	1,14	0,01	0,01	0,00	0,00	7,96	14,92	3,59	0,26	49,88	0,86	0,00	0,01
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	150	4,50	1,57	2,52	11,69	75,93	5,76	0,06	0,04	0,13	0,00	17,68	43,29	18,00	0,72	410,58	4,22	0,00	0,02
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	160	58,84	30,98	33,65	27,36	536,21	2,59	0,11	0,21	0,32	0,09	32,22	270,07	45,32	2,63	423,03	11,23	0,04	0,20
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**70,84**	**37,12**	**38,45**	**76,06**	**799,07**	**9,49**	**0,28**	**0,30**	**0,45**	**0,09**	**75,97**	**379,88**	**82,48**	**5,61**	**964,39**	**18,55**	**0,04**	**0,23**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	65	2,08	0,87	3,44	5,57	57,29	2,87	0,03	0,03	0,26	0,00	13,30	26,05	12,72	0,49	207,13	2,05	0,00	0,02
2012	447	БЛИНЧИКИ	60/5	3,57	3,10	2,77	20,73	120,16	0,01	0,03	0,02	0,01	0,11	10,81	26,59	4,84	0,38	42,48	1,32	0,01	0,01
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	12,99	3,42	3,72	11,36	93,55	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	126,71	87,69	14,97	0,24	180,59	10,80	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ВАФЛИ	15	3,21	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00
2008		МАНДАРИН	95	19,25	0,76	0,19	7,12	36,06	36,06	0,06	0,03	0,01	0,00	33,22	16,13	10,44	0,09	147,10	0,00	0,00	0,14
Итого за прием пищи:				**42,82**	**10,10**	**10,74**	**66,42**	**407,52**	**39,57**	**0,18**	**0,23**	**0,30**	**0,11**	**191,04**	**178,86**	**51,07**	**1,83**	**624,10**	**14,17**	**0,01**	**0,17**
Всего за день:				**147,21**	**56,32**	**65,96**	**190,88**	**1 589,52**	**50,73**	**0,64**	**0,70**	**0,86**	**0,41**	**406,72**	**755,21**	**194,08**	**9,43**	**1 902,89**	**43,98**	**0,05**	**0,42**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**3,4**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрящунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	130	18,04	5,06	6,97	31,04	207,99	0,54	0,05	0,12	0,04	0,06	113,14	118,54	25,95	0,41	185,93	9,80	0,00	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	10,12	2,42	4,32	31,59	174,85	0,13	0,05	0,04	0,04	0,08	11,00	28,40	11,65	0,86	71,70	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,03	3,66	3,77	11,07	94,20	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,64	93,64	22,25	0,57	197,81	9,94	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**40,19**	**11,14**	**15,06**	**73,70**	**477,04**	**1,25**	**0,13**	**0,28**	**0,10**	**0,14**	**242,78**	**240,58**	**59,85**	**1,84**	**453,44**	**19,74**	**0,00**	**0,02**
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	40	0,50	0,36	1,99	1,09	24,43	0,96	0,01	0,01	0,00	0,00	9,13	11,02	5,27	0,24	61,23	0,19	0,00	0,00
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	22,95	5,48	2,83	9,97	87,56	3,74	0,05	0,06	0,21	0,03	17,77	35,49	15,27	0,56	274,23	3,12	0,00	0,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	11,29	2,72	4,63	18,52	127,05	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	30,36	72,78	25,20	1,03	660,77	7,32	0,00	0,03
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	50	11,64	6,24	2,04	6,28	68,46	0,07	0,05	0,03	0,00	0,00	15,10	82,73	20,00	0,42	158,42	51,35	0,01	0,22
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	23	2,79	0,49	1,56	2,14	24,84	0,61	0,00	0,01	0,02	0,01	7,64	8,11	2,42	0,14	36,72	0,90	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**55,63**	**19,47**	**13,52**	**72,74**	**492,24**	**14,38**	**0,32**	**0,24**	**0,26**	**0,11**	**98,11**	**261,73**	**83,73**	**4,39**	**1 272,27**	**65,12**	**0,01**	**0,27**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	30	1,41	0,51	0,04	4,81	22,07	0,61	0,02	0,03	0,58	0,00	17,20	17,80	12,42	0,34	107,56	1,40	0,00	0,02
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	65/15	27,83	9,66	8,41	18,79	189,66	0,12	0,02	0,08	0,03	0,08	59,14	48,17	7,13	0,17	85,72	3,15	0,00	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	2,77	0,06	0,01	6,02	25,58	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	1,53	2,22	0,08	12,55	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	15	1,56	0,89	0,71	11,25	54,90	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,65	7,50	1,35	0,12	10,65	0,00	0,00	0,00
2008		БАНАН	95	27,00	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**62,29**	**14,08**	**9,77**	**70,86**	**430,77**	**11,35**	**0,12**	**0,17**	**0,63**	**0,08**	**99,12**	**118,40**	**69,62**	**1,68**	**572,88**	**4,55**	**0,00**	**0,03**
Всего за день:				**158,11**	**44,69**	**38,35**	**217,30**	**1 400,05**	**26,98**	**0,57**	**0,69**	**0,99**	**0,33**	**440,01**	**620,71**	**213,20**	**7,91**	**2 298,59**	**89,41**	**0,01**	**0,32**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,9**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78-од от «01» июля 2026 г.

5 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	46,74	12,36	22,29	2,33	259,54	0,18	0,05	0,34	0,25	2,22	80,16	168,27	12,74	1,89	181,83	21,51	0,02	0,04
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	16,44	4,64	7,27	15,09	144,85	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	95,50	76,15	13,40	0,71	48,25	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	1,18	0,39	0,00	6,62	28,03	0,08	0,00	0,02	0,00	0,00	14,48	14,83	9,14	1,48	50,18	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**64,36**	**17,39**	**29,56**	**24,04**	**432,42**	**0,33**	**0,10**	**0,42**	**0,32**	**2,30**	**190,14**	**259,25**	**35,28**	**4,08**	**280,26**	**21,51**	**0,02**	**0,04**
Обед																					
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	30	1,20	0,42	1,79	1,94	25,54	1,02	0,00	0,01	0,00	0,00	8,19	10,76	5,06	0,31	65,90	1,31	0,00	0,00
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	5,64	1,78	2,50	12,25	78,76	3,96	0,05	0,03	0,14	0,03	17,23	36,48	14,28	0,63	290,45	3,18	0,00	0,01
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	110	8,17	2,69	4,30	28,25	162,49	0,00	0,02	0,02	0,02	0,07	3,33	53,80	17,69	0,36	40,04	0,55	0,01	0,02
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	50	38,57	7,32	8,25	4,31	120,73	0,00	0,02	0,04	0,01	0,05	5,44	62,62	9,22	0,97	132,15	2,66	0,00	0,02
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	23	1,82	0,32	1,15	1,34	17,10	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,89	4,23	0,80	0,04	8,46	0,55	0,00	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	150	3,04	0,49	0,20	15,06	73,45	66,00	0,01	0,04	0,12	0,00	14,33	2,30	3,65	0,41	8,20	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**63,44**	**17,20**	**18,66**	**90,15**	**607,01**	**70,99**	**0,20**	**0,19**	**0,30**	**0,15**	**66,21**	**221,79**	**64,92**	**4,72**	**625,40**	**10,49**	**0,01**	**0,05**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	7,74	1,38	4,03	8,35	75,69	7,41	0,06	0,05	0,28	0,07	23,43	36,01	16,53	0,73	293,34	3,36	0,00	0,02
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,09	6,27	7,02	41,33	253,61	0,10	0,08	0,06	0,04	0,11	33,68	65,09	11,34	0,64	123,06	2,96	0,02	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	2,56	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	95	13,57	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**37,18**	**10,73**	**13,02**	**86,08**	**507,57**	**17,02**	**0,21**	**0,15**	**0,33**	**0,18**	**87,72**	**143,34**	**47,08**	**4,32**	**728,34**	**8,22**	**0,02**	**0,04**
Всего за день:				**164,98**	**45,32**	**61,24**	**200,27**	**1 547,00**	**88,34**	**0,51**	**0,76**	**0,95**	**2,63**	**344,07**	**624,38**	**147,28**	**13,12**	**1 634,00**	**40,22**	**0,05**	**0,13**
Сбалансированность:					**1**	**1,4**	**4,4**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

6 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	130	17,78	6,06	6,97	30,01	206,78	0,54	0,06	0,12	0,04	0,06	116,51	100,29	16,97	0,41	193,29	9,36	0,00	0,01
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,03	3,66	3,77	11,07	94,20	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,64	93,64	22,25	0,57	197,81	9,94	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**43,02**	**11,99**	**19,17**	**55,76**	**444,70**	**1,12**	**0,13**	**0,27**	**0,13**	**0,21**	**242,56**	**218,51**	**48,13**	**1,54**	**431,30**	**19,30**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	30	3,50	0,85	1,52	1,79	24,15	1,14	0,02	0,01	0,00	0,00	5,13	15,93	5,39	0,18	28,22	0,00	0,00	0,00
2012	63	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	150	4,06	1,13	3,79	7,25	68,00	3,36	0,03	0,04	0,18	0,00	23,07	28,69	14,56	0,67	223,95	3,76	0,00	0,00
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	7,87	6,26	5,08	28,44	184,53	0,00	0,15	0,00	0,03	0,00	13,54	148,98	99,88	3,39	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	39,95	7,63	7,57	1,84	105,96	0,57	0,01	0,04	0,12	0,02	7,81	67,47	10,33	1,01	164,36	3,43	0,00	0,02
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**61,84**	**20,05**	**18,43**	**74,06**	**542,54**	**5,07**	**0,31**	**0,13**	**0,33**	**0,02**	**67,66**	**312,67**	**145,73**	**7,25**	**497,43**	**9,43**	**0,00**	**0,02**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	8,86	20,23	17,66	72,10	530,04	43,67	0,11	0,04	0,03	0,09	89,08	231,09	77,73	3,43	62,47	1,93	0,01	0,01
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	30	1,03	0,41	1,81	2,45	27,82	1,23	0,01	0,01	0,09	0,00	7,25	12,16	5,62	0,28	85,22	1,17	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	2,84	0,10	0,01	6,09	26,02	1,13	0,00	0,00	0,00	0,00	9,73	2,88	2,93	0,20	17,01	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	2,56	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	95	13,57	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**30,58**	**23,78**	**21,67**	**111,15**	**738,44**	**55,53**	**0,19**	**0,09**	**0,13**	**0,09**	**130,21**	**286,88**	**103,48**	**6,72**	**471,10**	**5,00**	**0,01**	**0,02**
Всего за день:				**135,44**	**55,82**	**59,27**	**240,97**	**1 725,68**	**61,72**	**0,63**	**0,49**	**0,59**	**0,32**	**440,43**	**818,06**	**297,34**	**15,51**	**1 399,83**	**33,73**	**0,01**	**0,05**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,3**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	130	17,10	6,43	7,49	29,94	213,74	0,54	0,13	0,12	0,04	0,06	118,47	141,85	35,22	0,98	218,56	10,76	0,00	0,01
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	16,44	4,64	7,27	15,09	144,65	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	95,50	76,15	13,40	0,71	48,25	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**34,04**	**11,11**	**14,76**	**50,92**	**382,30**	**0,62**	**0,18**	**0,18**	**0,11**	**0,14**	**220,43**	**219,49**	**50,63**	**1,83**	**272,35**	**10,76**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	30	1,70	0,43	1,50	4,88	34,96	1,02	0,00	0,01	0,00	0,00	10,30	11,72	7,53	0,39	95,95	1,72	0,00	0,00
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	150	6,16	2,78	4,18	15,23	109,63	2,76	0,05	0,04	0,15	0,10	20,97	40,81	12,95	0,60	220,22	3,31	0,00	0,01
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	160	66,74	14,92	13,46	21,80	268,81	17,81	0,08	0,11	0,03	0,18	54,34	163,52	36,79	2,61	427,34	9,00	0,00	0,05
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	23	2,14	0,43	1,15	1,77	19,38	0,43	0,00	0,01	0,02	0,00	6,30	5,63	1,84	0,09	28,59	0,76	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**83,20**	**22,74**	**20,76**	**78,42**	**592,68**	**22,02**	**0,23**	**0,21**	**0,20**	**0,28**	**110,02**	**273,28**	**74,68**	**5,69**	**853,00**	**17,03**	**0,00**	**0,06**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	30	1,50	1,08	3,06	2,34	41,18	2,40	0,02	0,00	0,14	0,00	6,00	13,80	6,00	0,27	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	458	ВАТРУШКИ	70	20,43	10,19	5,60	40,99	256,92	0,08	0,07	0,05	0,03	0,10	25,68	51,11	8,26	0,50	81,87	2,67	0,01	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ВАФЛИ	15	3,21	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00
2008		ГРУША	95	20,71	0,38	0,29	9,79	44,65	4,75	0,02	0,03	0,00	0,00	18,05	15,20	11,40	1,90	147,25	0,95	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**48,07**	**13,64**	**9,77**	**80,65**	**466,84**	**7,24**	**0,14**	**0,10**	**0,17**	**0,10**	**63,39**	**103,80**	**35,79**	**3,44**	**281,46**	**3,62**	**0,01**	**0,02**
Всего за день:				**165,31**	**47,49**	**45,29**	**209,99**	**1 441,82**	**29,88**	**0,55**	**0,49**	**0,48**	**0,52**	**393,84**	**596,57**	**161,10**	**10,96**	**1 406,81**	**31,41**	**0,01**	**0,09**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,4**														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ №78 - од от «01» июля 2026 г.

8 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	130	17,30	5,98	7,07	28,43	201,94	0,54	0,09	0,13	0,04	0,06	133,35	172,74	25,95	0,69	216,69	9,36	0,01	0,03
2012		БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,03	3,66	3,77	11,07	94,20	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,64	93,64	22,25	0,57	197,81	9,94	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**42,54**	**11,91**	**19,27**	**54,18**	**439,86**	**1,12**	**0,16**	**0,28**	**0,13**	**0,21**	**259,40**	**290,96**	**57,11**	**1,82**	**454,70**	**19,30**	**0,01**	**0,03**
Обед																					
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	30	4,69	0,57	2,67	2,31	35,70	2,10	0,01	0,02	0,06	0,00	12,30	11,10	4,50	0,21	94,50	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	150	3,82	1,22	3,81	5,61	62,16	7,50	0,03	0,03	0,17	0,00	27,75	27,51	13,40	0,59	201,09	2,86	0,00	0,01
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	160	94,46	18,87	17,67	18,60	308,89	9,66	0,13	0,18	0,03	0,06	20,37	201,65	41,22	3,11	961,17	12,58	0,00	0,07
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**109,43**	**24,84**	**24,62**	**61,26**	**566,65**	**19,26**	**0,27**	**0,27**	**0,26**	**0,06**	**78,53**	**291,86**	**74,69**	**5,91**	**1 337,66**	**17,68**	**0,00**	**0,08**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	165	27,26	9,09	11,19	26,37	243,82	0,06	0,06	0,08	0,06	0,08	185,31	121,22	12,95	0,97	68,05	0,58	0,01	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/10/7	2,77	0,06	0,01	6,02	25,58	1,12	0,00	0,00	0,00	0,00	8,93	1,53	2,22	0,08	12,55	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПРЯНИКИ	15	1,56	0,89	0,71	11,25	54,90	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00	1,65	7,50	1,35	0,12	10,65	0,00	0,00	0,00
2008		МАНДАРИН	95	19,25	0,76	0,19	7,12	36,06	36,06	0,06	0,03	0,01	0,00	33,22	16,13	10,44	0,09	147,10	0,00	0,00	0,14
Итого за прием пищи:				**52,56**	**12,33**	**12,22**	**60,80**	**407,72**	**37,24**	**0,16**	**0,12**	**0,07**	**0,08**	**233,71**	**163,18**	**33,56**	**1,66**	**264,15**	**0,58**	**0,01**	**0,16**
Всего за день:				204,53	49,08	56,11	176,24	1 414,23	57,62	0,59	0,67	0,46	0,35	571,64	746,00	165,36	9,39	2 056,51	37,56	0,02	0,27
Сбалансированность:					1	1,1	3,6														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	130	18,15	6,67	7,24	28,89	208,16	0,61	0,10	0,16	0,04	0,06	131,38	155,43	29,28	1,29	241,25	10,60	0,02	0,00
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	45	16,44	4,64	7,27	15,09	144,65	0,07	0,05	0,06	0,07	0,08	95,50	76,15	13,40	0,71	48,25	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**35,09**	**11,35**	**14,51**	**49,87**	**376,72**	**0,69**	**0,15**	**0,22**	**0,11**	**0,14**	**233,34**	**233,07**	**44,69**	**2,14**	**295,04**	**10,60**	**0,02**	**0,00**
Обед																				
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	1,05	0,42	1,52	2,58	25,92	4,27	0,01	0,01	0,00	0,00	10,41	6,65	3,44	0,22	43,91	0,71	0,00	0,00
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	150	22,95	5,48	2,63	9,97	87,56	3,74	0,05	0,06	0,21	0,03	17,77	35,49	15,27	0,56	274,23	3,12	0,00	0,02
2001	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	7,03	12,43	4,23	25,97	191,73	0,00	0,34	0,07	0,02	0,06	44,96	113,73	44,04	3,51	407,07	2,84	0,00	0,02
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	60	30,09	8,18	3,35	5,82	86,05	0,17	0,07	0,06	0,02	0,05	33,99	116,40	27,08	0,54	224,90	68,85	0,01	0,29
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	5,95	1,08	3,31	4,69	53,32	1,32	0,03	0,02	0,04	0,02	16,38	17,61	5,27	0,27	79,76	1,94	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,28	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**73,53**	**31,77**	**15,71**	**83,77**	**604,48**	**9,50**	**0,60**	**0,26**	**0,29**	**0,16**	**141,62**	**341,48**	**110,67**	**7,10**	**1 110,77**	**79,70**	**0,01**	**0,33**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																				
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	110	12,40	2,49	5,70	14,20	118,46	6,58	0,09	0,10	0,03	0,08	40,33	65,72	20,20	0,75	503,50	6,89	0,00	0,02
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	50	10,82	6,34	3,72	26,00	162,64	0,04	0,05	0,04	0,02	0,14	17,69	43,04	6,55	0,45	65,28	2,33	0,01	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	2,56	1,13	1,47	11,16	62,55	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,35	13,50	3,00	0,32	16,50	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	95	13,57	0,38	0,38	9,31	44,65	9,50	0,03	0,02	0,01	0,00	15,20	10,45	7,60	2,09	264,10	1,90	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**41,57**	**11,91**	**11,39**	**76,60**	**459,37**	**16,13**	**0,21**	**0,18**	**0,06**	**0,22**	**88,63**	**151,00**	**45,96**	**4,15**	**880,72**	**11,12**	**0,01**	**0,04**
Всего за день:				**150,19**	**55,03**	**41,61**	**210,24**	**1 440,57**	**26,32**	**0,96**	**0,66**	**0,46**	**0,52**	**463,59**	**725,55**	**201,32**	**13,39**	**2 286,53**	**101,42**	**0,04**	**0,37**
Сбалансированность:					1	0,8	3,8														

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

10 день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	130	15,35	3,95	6,39	17,35	143,32	0,51	0,06	0,11	0,04	0,06	103,59	93,42	18,91	0,34	183,36	9,16	0,00	0,00
2012	5	ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ	60	10,09	3,14	4,38	30,01	171,97	0,08	0,06	0,03	0,04	0,08	11,90	35,90	14,25	0,96	71,70	0,00	0,00	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	180	12,03	3,66	3,77	11,07	94,20	0,58	0,03	0,12	0,02	0,00	118,64	93,64	22,25	0,57	197,81	9,94	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**37,47**	**10,75**	**14,54**	**58,43**	**409,49**	**1,17**	**0,15**	**0,26**	**0,10**	**0,14**	**234,13**	**222,96**	**55,41**	**1,87**	**432,87**	**19,10**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	30	8,22	0,83	1,81	2,34	28,84	1,12	0,02	0,01	0,00	0,00	5,03	15,61	5,27	0,18	27,64	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	150	4,31	1,28	3,79	7,90	71,35	5,28	0,02	0,04	0,18	0,00	27,99	30,47	15,66	0,75	229,13	3,97	0,00	0,00
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	160	92,51	17,87	18,03	10,79	276,62	4,38	0,10	0,14	0,21	0,07	20,57	173,59	31,30	2,58	599,79	9,55	0,00	0,06
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	1,46	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,31	0,00	1,37	0,00	0,70	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	3,26	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**111,50**	**24,16**	**24,10**	**55,77**	**536,71**	**10,78**	**0,24**	**0,23**	**0,39**	**0,07**	**71,70**	**271,27**	**67,80**	**5,51**	**937,46**	**15,76**	**0,00**	**0,06**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	30	1,46	0,47	1,53	2,72	26,52	1,35	0,01	0,01	0,09	0,00	4,80	12,60	5,26	0,22	86,87	0,92	0,00	0,00
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	65/15	25,72	7,77	8,30	18,55	179,89	0,06	0,02	0,06	0,04	0,13	47,52	45,15	8,45	0,17	68,68	1,69	0,00	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,50	0,04	0,00	5,89	23,71	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,46	1,49	2,01	0,14	5,54	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,72	1,53	0,12	10,04	47,36	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	4,60	16,80	6,60	0,40	25,80	0,00	0,00	0,00
2008		ВАФЛИ	15	3,21	0,42	0,50	11,60	53,10	0,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,40	5,40	1,50	0,23	21,00	0,00	0,00	0,00
2008		БАНАН	95	27,00	1,43	0,48	19,95	91,20	9,50	0,04	0,05	0,02	0,00	7,60	26,60	39,90	0,57	330,60	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**59,61**	**11,66**	**10,93**	**68,75**	**421,78**	**10,92**	**0,10**	**0,14**	**0,15**	**0,13**	**73,38**	**108,04**	**63,72**	**1,73**	**538,49**	**2,81**	**0,00**	**0,01**
Всего за день:				**208,58**	**46,57**	**49,57**	**182,95**	**1 367,98**	**22,87**	**0,49**	**0,63**	**0,64**	**0,34**	**379,21**	**602,27**	**186,93**	**9,11**	**1 908,82**	**37,67**	**0,00**	**0,08**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,9**														

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательной школа с. Красный Яр
муниципального района Красноярский Самарской области

структурное подразделение «Детский сад «ЯРкий»»

446370, Самарская область, муниципальный район Красноярский, с. Красный Яр, ул. Луговая; дом 21 А

Тел.: 8 (846 57) 22200
email: yarkiu@list.ru

ЦИКЛИЧНОЕ 10 - И ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для детей дошкольного возраста (3-7 лет)

с. Красный Яр

2026г.

1 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ №78-од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																				
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	180	21,06	7,92	9,23	36,94	263,41	0,66	0,15	0,16	0,04	0,08	145,82	174,57	43,34	1,20	268,99	13,25	0,00	0,01
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**35,17**	**10,25**	**17,66**	**62,50**	**450,81**	**0,67**	**0,19**	**0,19**	**0,11**	**0,23**	**160,86**	**201,37**	**54,79**	**1,99**	**317,41**	**13,25**	**0,00**	**0,01**
Обед																				
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	50	1,88	0,69	2,96	4,05	45,51	1,90	0,01	0,02	0,00	0,00	15,82	18,44	9,41	0,60	136,80	3,33	0,00	0,01
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	180	7,61	1,64	4,70	12,23	98,18	4,82	0,05	0,05	0,15	0,00	20,64	43,18	18,60	0,69	351,89	3,65	0,00	0,02
2012	132	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	200	67,98	15,46	17,95	18,46	299,38	31,32	0,11	0,15	0,24	0,00	86,21	162,04	43,77	3,27	620,06	11,13	0,00	0,06
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**86,51**	**23,01**	**26,21**	**82,43**	**660,00**	**38,04**	**0,30**	**0,27**	**0,39**	**0,00**	**145,08**	**288,16**	**91,18**	**7,06**	**1 209,98**	**20,91**	**0,00**	**0,09**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																				
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	165	10,28	5,96	10,79	36,98	269,94	2,27	0,09	0,05	0,50	0,06	33,77	64,33	20,38	1,42	190,71	2,96	0,01	0,03
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	13,26	3,44	3,72	14,60	106,56	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	127,21	88,62	15,36	0,33	183,16	10,80	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПРЯНИКИ	30	3,12	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00
2008	368	ЯБЛОКО	100	14,29	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**43,10**	**13,48**	**16,48**	**96,43**	**592,51**	**12,90**	**0,21**	**0,22**	**0,53**	**0,06**	**186,03**	**199,95**	**54,69**	**4,69**	**705,42**	**15,76**	**0,01**	**0,04**
Всего за день:				**164,78**	**46,74**	**60,35**	**241,36**	**1 703,32**	**51,61**	**0,70**	**0,68**	**1,03**	**0,29**	**491,97**	**689,48**	**200,66**	**13,74**	**2 232,81**	**49,92**	**0,01**	**0,14**
Сбалансированность:					1	1,3	5,2														

2 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	21,90	8,32	9,45	31,99	247,02	0,66	0,16	0,21	0,04	0,08	143,41	197,04	83,78	2,58	333,89	12,79	0,00	0,01
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	21,56	6,56	8,81	20,11	186,73	0,11	0,07	0,08	0,09	0,08	141,60	109,55	18,45	0,96	65,55	0,00	0,00	0,02
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,66	4,08	4,21	16,23	120,39	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**57,12**	**18,96**	**22,47**	**68,33**	**554,14**	**1,41**	**0,26**	**0,43**	**0,15**	**0,16**	**417,17**	**410,85**	**127,08**	**4,17**	**619,90**	**23,83**	**0,00**	**0,03**
Обед																					
2008	39	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ СО СВЕКЛОЙ И МОРКОВЬЮ	50	2,32	0,80	5,05	3,70	63,53	14,01	0,02	0,00	0,15	0,00	22,51	18,51	10,50	0,55	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	180	4,60	4,25	4,80	13,74	115,56	3,35	0,13	0,07	0,19	0,00	29,53	58,66	24,27	1,38	345,95	3,63	0,00	0,01
2008	181	КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,59	5,70	4,70	33,32	198,14	0,00	0,11	0,00	0,03	0,00	24,02	129,09	30,02	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	286	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	70	48,00	9,41	10,88	8,86	170,77	0,56	0,06	0,05	0,02	0,08	11,64	85,50	13,30	1,31	187,78	3,69	0,00	0,02
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	70	8,33	1,51	4,63	6,59	74,80	1,84	0,04	0,02	0,05	0,02	23,07	24,72	7,40	0,37	111,72	2,71	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**79,68**	**26,89**	**30,66**	**113,90**	**839,73**	**19,76**	**0,49**	**0,19**	**0,44**	**0,10**	**133,18**	**380,98**	**104,89**	**8,11**	**746,68**	**12,83**	**0,00**	**0,03**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	43	САЛАТ КАРТОФЕЛЬНЫЙ	50	2,61	0,83	5,66	6,47	80,17	3,71	0,03	0,03	0,00	0,00	5,66	23,77	8,71	0,41	223,29	2,08	0,00	0,01
2012	238	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130/20	30,22	10,38	10,67	27,96	249,58	0,47	0,04	0,08	0,36	0,09	71,08	60,83	13,42	0,32	127,51	4,38	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,62	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПЕЧЕНЬЕ	30	5,12	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
2008	368	ГРУША	100	21,81	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**62,81**	**15,83**	**19,73**	**90,48**	**604,74**	**9,19**	**0,15**	**0,17**	**0,36**	**0,09**	**117,81**	**150,82**	**50,92**	**4,09**	**579,27**	**7,46**	**0,00**	**0,04**
Всего за день:				**199,61**	**61,68**	**72,86**	**272,71**	**1 998,61**	**30,36**	**0,90**	**0,79**	**0,95**	**0,35**	**668,16**	**942,65**	**282,89**	**16,37**	**1 945,85**	**44,12**	**0,00**	**0,10**
Сбалансированность:					**1**	**1,2**	**4,4**														

3 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	160	21,50	8,28	10,25	34,00	262,17	0,66	0,17	0,16	0,04	0,07	149,41	208,03	59,62	1,51	316,47	13,86	0,00	0,02
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	3,47	0,13	0,01	11,00	45,83	1,24	0,00	0,00	0,00	0,00	12,44	3,74	3,83	0,30	20,93	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**38,18**	**10,68**	**18,69**	**59,68**	**451,72**	**1,90**	**0,21**	**0,19**	**0,11**	**0,22**	**169,26**	**236,35**	**72,36**	**2,37**	**377,60**	**13,86**	**0,00**	**0,02**
Обед																					
2012	11	САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	50	1,73	0,65	3,01	3,78	45,06	1,90	0,02	0,01	0,00	0,00	13,26	24,85	5,99	0,43	83,13	1,43	0,00	0,01
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	180	5,40	1,88	3,01	14,02	91,08	6,91	0,08	0,07	0,15	0,00	21,21	51,94	21,58	0,86	492,69	5,06	0,00	0,02
2012	304	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	200	73,52	38,74	42,06	34,23	670,18	3,21	0,14	0,26	0,41	0,11	40,26	337,63	56,66	3,29	528,60	14,02	0,04	0,24
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**89,49**	**46,49**	**48,68**	**99,72**	**1 023,25**	**12,02**	**0,37**	**0,39**	**0,56**	**0,11**	**97,14**	**478,92**	**103,63**	**7,08**	**1 205,65**	**23,31**	**0,04**	**0,27**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	22	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ	50	5,78	0,68	2,55	4,28	43,04	2,20	0,03	0,02	0,20	0,00	10,20	19,99	9,77	0,38	159,13	1,58	0,00	0,02
2012	447	БЛИНЧИКИ	120/10	6,55	5,97	3,55	39,87	215,02	0,02	0,07	0,05	0,02	0,20	20,92	51,07	9,31	0,71	81,65	2,53	0,02	0,02
2012	394	ЧАЙ С МОЛОКОМ ИЛИ СЛИВКАМИ	200	13,26	3,44	3,72	14,60	106,56	0,63	0,03	0,13	0,02	0,00	127,21	88,62	15,36	0,33	183,16	10,80	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ВАФЛИ	30	6,42	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00
2008	368	МАНДАРИН	100	20,27	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
Итого за прием пищи:				**54,43**	**13,64**	**11,17**	**101,98**	**567,99**	**40,81**	**0,24**	**0,25**	**0,25**	**0,20**	**203,85**	**208,46**	**56,68**	**2,47**	**653,04**	**14,91**	**0,02**	**0,19**
Всего за день:				**182,10**	**70,81**	**78,54**	**261,38**	**2 042,96**	**54,73**	**0,82**	**0,83**	**0,92**	**0,53**	**470,25**	**923,73**	**232,67**	**11,92**	**2 236,29**	**52,08**	**0,06**	**0,48**
Сбалансированность:					1	1,1	3,7														

4 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	160	22,22	6,24	8,59	38,19	255,94	0,66	0,05	0,16	0,04	0,08	139,25	145,89	31,94	0,50	226,37	12,06	0,01	0,02
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	40	8,82	1,64	4,25	23,28	137,88	0,10	0,03	0,02	0,04	0,08	8,00	19,55	8,00	0,61	52,35	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,66	4,08	4,21	16,23	120,39	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**44,70**	**11,96**	**17,05**	**77,70**	**514,21**	**1,40**	**0,11**	**0,32**	**0,10**	**0,16**	**279,21**	**269,70**	**64,79**	**1,74**	**499,18**	**23,10**	**0,01**	**0,02**
Обед																					
2012	19	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	60	15,70	0,55	2,98	1,63	36,62	1,45	0,01	0,01	0,00	0,00	13,67	16,50	7,92	0,37	91,74	0,28	0,00	0,00
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	27,58	6,59	3,42	11,97	105,40	4,49	0,07	0,08	0,25	0,04	21,33	42,61	18,31	0,67	329,10	3,75	0,00	0,03
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	12,11	2,94	4,96	19,94	136,52	9,69	0,12	0,09	0,03	0,07	32,69	78,38	27,15	1,11	711,84	7,88	0,00	0,04
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ТУШЕНЫЕ	70	16,29	8,74	2,88	8,77	95,94	0,10	0,07	0,05	0,01	0,00	21,15	115,84	28,01	0,60	221,81	71,92	0,01	0,31
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	6,08	1,08	3,39	4,66	54,08	1,32	0,03	0,02	0,04	0,02	16,45	17,63	5,27	0,27	79,81	1,94	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	200	2,87	0,00	0,00	15,49	61,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,52	0,00	1,83	0,00	1,09	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**86,88**	**25,12**	**18,23**	**96,21**	**651,67**	**17,05**	**0,43**	**0,30**	**0,33**	**0,13**	**128,56**	**335,46**	**106,24**	**5,52**	**1 535,64**	**88,57**	**0,01**	**0,38**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	42	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	50	2,35	0,84	0,07	8,02	36,79	1,02	0,03	0,04	0,96	0,00	26,69	29,69	20,71	0,56	179,33	2,34	0,00	0,03
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130/15	48,45	16,97	14,62	30,30	320,88	0,18	0,03	0,11	0,03	0,13	87,43	73,06	10,90	0,29	129,88	5,05	0,00	0,01
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	3,37	0,08	0,01	10,88	45,18	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,75	2,47	0,09	14,13	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПРЯНИКИ	30	3,12	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00
2008	368	БАНАН	100	22,61	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**82,05**	**23,07**	**16,77**	**105,25**	**667,86**	**12,43**	**0,16**	**0,22**	**1,02**	**0,13**	**143,10**	**168,50**	**87,03**	**2,28**	**724,89**	**7,39**	**0,00**	**0,04**
Всего за день:				**213,63**	**60,15**	**52,05**	**279,16**	**1 833,74**	**30,88**	**0,70**	**0,84**	**1,45**	**0,42**	**550,87**	**773,66**	**258,06**	**9,54**	**2 759,71**	**119,06**	**0,02**	**0,44**
Сбалансированность:					**1**	**0,9**	**4,6**														

5 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	170	61,11	16,15	29,13	3,05	339,23	0,24	0,06	0,44	0,32	2,91	104,81	220,01	16,66	2,48	237,71	28,12	0,03	0,06
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	21,56	6,56	8,81	20,11	186,73	0,11	0,07	0,08	0,09	0,08	141,80	109,55	18,45	0,96	65,55	0,00	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**83,57**	**22,77**	**37,94**	**34,04**	**569,64**	**0,36**	**0,13**	**0,52**	**0,41**	**2,99**	**254,24**	**331,78**	**37,65**	**3,67**	**311,48**	**28,12**	**0,03**	**0,08**
Обед																					
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ОГУРЦАМИ СОЛЕНЫМИ	50	4,81	0,72	2,97	3,24	42,58	1,70	0,02	0,01	0,00	0,00	13,66	17,92	8,47	0,50	109,83	2,18	0,00	0,01
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	6,81	2,14	3,02	14,71	94,80	4,75	0,06	0,05	0,16	0,03	20,67	43,78	17,13	0,75	348,55	3,82	0,00	0,02
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	9,66	3,18	5,10	33,36	191,95	0,00	0,03	0,03	0,02	0,09	3,94	63,52	20,88	0,42	47,27	0,65	0,01	0,02
2012	282	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ РУБЛЕННЫЕ	70	53,95	10,26	11,54	6,01	168,79	0,00	0,04	0,07	0,02	0,06	7,62	87,72	12,90	1,36	185,11	3,72	0,00	0,02
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354	23	1,82	0,32	1,15	1,34	17,10	0,01	0,00	0,01	0,01	0,00	5,89	4,23	0,80	0,04	8,46	0,55	0,00	0,00
2012	398	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	3,66	0,59	0,24	18,11	88,29	79,20	0,01	0,04	0,14	0,00	17,19	2,75	4,37	0,49	9,84	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**86,96**	**22,43**	**24,62**	**110,52**	**764,70**	**85,66**	**0,29**	**0,26**	**0,35**	**0,18**	**83,72**	**284,42**	**82,30**	**6,06**	**809,31**	**13,72**	**0,01**	**0,07**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	150	8,90	1,60	4,62	9,62	87,04	8,54	0,06	0,06	0,32	0,08	27,16	41,55	19,06	0,84	338,33	3,89	0,00	0,02
2012	473	БУЛОЧКА ВЕСНУШКА	70	11,87	6,27	7,02	41,33	253,61	0,10	0,08	0,06	0,04	0,11	33,68	65,09	11,34	0,64	123,06	2,96	0,02	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,67	2,22	2,55	0,23	8,23	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПЕЧЕНЬЕ	30	5,12	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
2008	368	ЯБЛОКО	100	14,29	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**43,23**	**12,49**	**15,14**	**106,50**	**615,64**	**18,65**	**0,23**	**0,17**	**0,37**	**0,19**	**98,96**	**167,86**	**55,20**	**5,04**	**812,87**	**8,85**	**0,02**	**0,04**
Всего за день:				**213,76**	**57,69**	**77,70**	**251,06**	**1 949,98**	**104,67**	**0,65**	**0,95**	**1,13**	**3,36**	**436,92**	**784,06**	**175,15**	**14,77**	**1 933,66**	**50,69**	**0,06**	**0,19**
Сбалансированность:					**1**	**1,3**	**4,4**														

6 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	160	21,92	7,47	8,59	37,02	254,85	0,66	0,07	0,16	0,04	0,08	143,40	123,43	28,88	0,50	237,89	11,52	0,00	0,01
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,66	4,08	4,21	16,23	120,39	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**48,79**	**13,82**	**21,23**	**67,93**	**518,96**	**1,30**	**0,14**	**0,33**	**0,13**	**0,23**	**282,77**	**252,27**	**54,64**	**1,69**	**498,55**	**22,56**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2012	10	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЕНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	50	5,84	1,43	2,53	3,00	40,24	1,90	0,04	0,02	0,00	0,00	8,55	26,56	8,98	0,30	47,03	0,00	0,00	0,00
2012	63	БОРЩ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,63	1,34	4,39	8,67	80,08	4,03	0,05	0,04	0,21	0,00	27,09	34,04	17,42	0,78	267,85	4,44	0,00	0,02
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	9,34	7,40	6,00	33,62	218,14	0,00	0,18	0,00	0,03	0,00	16,01	176,11	118,08	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	70	55,86	10,66	10,56	2,59	147,93	0,78	0,02	0,06	0,15	0,03	10,93	94,42	14,43	1,40	229,76	4,81	0,00	0,02
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**84,51**	**26,05**	**24,08**	**95,57**	**703,32**	**6,71**	**0,42**	**0,17**	**0,39**	**0,03**	**84,99**	**395,63**	**178,31**	**8,98**	**645,87**	**12,05**	**0,00**	**0,04**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЫЕ С КАРТОШКОЙ	70	9,06	18,06	16,01	65,48	478,09	38,02	0,10	0,04	0,03	0,09	79,99	205,73	68,42	3,03	61,81	1,91	0,01	0,01
2012	45	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	60	5,41	0,81	3,60	4,92	55,63	2,46	0,03	0,02	0,18	0,00	14,47	24,28	11,21	0,51	170,43	2,31	0,00	0,00
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	3,37	0,08	0,01	10,88	45,18	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,75	2,47	0,09	14,13	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПЕЧЕНЬЕ	30	5,12	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
2008	368	ЯБЛОКО	100	14,29	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**39,40**	**23,51**	**23,12**	**125,95**	**810,21**	**51,71**	**0,22**	**0,11**	**0,22**	**0,09**	**134,84**	**290,76**	**104,35**	**6,96**	**589,62**	**6,22**	**0,01**	**0,02**
Всего за день:				**172,70**	**63,38**	**68,43**	**289,45**	**2 032,49**	**59,72**	**0,78**	**0,61**	**0,74**	**0,35**	**502,60**	**938,66**	**337,30**	**17,63**	**1 734,04**	**40,83**	**0,01**	**0,07**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,6**														

7 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78-од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ	160	21,06	7,92	9,23	36,94	263,41	0,66	0,15	0,16	0,04	0,08	145,82	174,57	43,34	1,20	268,99	13,25	0,00	0,01
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	21,56	6,56	8,81	20,11	186,73	0,11	0,07	0,08	0,09	0,08	141,80	109,55	18,45	0,96	65,55	0,00	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,68	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**43,52**	**14,54**	**18,04**	**67,93**	**493,82**	**0,78**	**0,22**	**0,24**	**0,13**	**0,16**	**295,25**	**286,34**	**64,33**	**2,39**	**342,76**	**13,25**	**0,00**	**0,03**
Обед																					
2012	28	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕРНОСЛИВОМ	50	2,82	0,71	2,50	8,12	58,17	1,70	0,01	0,02	0,00	0,00	17,15	19,50	12,53	0,64	159,61	2,87	0,00	0,01
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	180	7,77	3,33	5,01	18,27	131,64	3,31	0,05	0,07	0,17	0,13	25,30	49,04	15,52	0,71	264,33	3,98	0,01	0,01
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	200	83,47	18,64	16,83	27,27	336,17	22,26	0,09	0,16	0,03	0,23	67,95	204,50	46,01	3,25	534,22	11,26	0,00	0,06
2012	355	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	23	2,14	0,43	1,15	1,77	19,38	0,43	0,00	0,01	0,02	0,00	6,30	5,63	1,84	0,09	28,59	0,76	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**105,04**	**28,33**	**26,09**	**103,12**	**762,29**	**27,70**	**0,28**	**0,31**	**0,22**	**0,36**	**139,11**	**343,17**	**95,30**	**7,19**	**1 087,98**	**21,67**	**0,01**	**0,08**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	6,54	2,16	6,12	4,68	82,20	4,80	0,04	0,00	0,27	0,00	12,00	27,60	12,00	0,54	0,00	0,00	0,00	0,00
2012	458	ВАТРУШКИ	70	21,06	10,19	5,80	40,99	256,92	0,08	0,07	0,05	0,03	0,10	25,88	51,11	8,28	0,50	81,87	2,67	0,01	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ВАФЛИ	30	6,42	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00
2008	368	ГРУША	100	21,81	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	155,00	1,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**58,88**	**15,56**	**13,37**	**102,59**	**595,21**	**9,89**	**0,18**	**0,10**	**0,30**	**0,10**	**75,06**	**128,73**	**46,07**	**4,22**	**319,34**	**3,67**	**0,01**	**0,02**
Всего за день:				**207,44**	**58,43**	**57,50**	**273,64**	**1 851,32**	**38,37**	**0,68**	**0,65**	**0,65**	**0,62**	**509,42**	**758,24**	**205,70**	**13,80**	**1 750,08**	**38,59**	**0,02**	**0,13**
Сбалансированность:					**1**	**1,0**	**4,7**														

8 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	324	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	160	21,31	7,35	8,71	35,08	248,88	0,66	0,11	0,17	0,04	0,08	164,14	212,59	31,94	0,85	266,69	11,52	0,01	0,03
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40	13,21	2,27	8,43	14,68	143,72	0,00	0,04	0,03	0,07	0,15	7,41	24,58	8,91	0,56	40,20	0,00	0,00	0,00
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,66	4,08	4,21	16,23	120,39	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**48,18**	**13,70**	**21,35**	**65,99**	**512,99**	**1,30**	**0,18**	**0,34**	**0,13**	**0,23**	**303,51**	**341,43**	**65,70**	**2,04**	**527,35**	**22,56**	**0,01**	**0,03**
Обед																					
2008	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ	50	7,83	0,95	4,45	3,85	59,50	3,50	0,01	0,03	0,10	0,00	20,50	18,50	7,50	0,35	157,50	0,00	0,00	0,00
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	180	4,58	1,48	4,57	6,71	74,59	9,00	0,04	0,05	0,20	0,00	33,29	33,00	16,05	0,71	241,30	3,42	0,00	0,01
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	118,06	23,55	22,10	23,11	385,72	11,93	0,18	0,22	0,04	0,07	25,34	251,59	51,18	3,87	1 194,91	15,67	0,00	0,10
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**139,31**	**31,20**	**31,72**	**81,36**	**736,74**	**24,43**	**0,36**	**0,35**	**0,34**	**0,07**	**101,54**	**367,59**	**94,13**	**7,43**	**1 694,94**	**21,89**	**0,00**	**0,11**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	33,05	11,02	13,59	31,98	296,00	0,08	0,07	0,09	0,08	0,10	224,87	147,09	15,71	1,18	82,55	0,70	0,02	0,02
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/10/7	3,37	0,08	0,01	10,88	45,18	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	9,93	1,75	2,47	0,09	14,13	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПРЯНИКИ	30	3,12	1,77	1,41	22,50	109,80	0,00	0,02	0,01	0,00	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24	21,30	0,00	0,00	0,00
2008	368	МАНДАРИН	100	20,27	0,80	0,20	7,49	37,96	37,96	0,06	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,15
Итого за прием пищи:				**61,96**	**15,58**	**15,37**	**85,40**	**548,15**	**39,27**	**0,19**	**0,14**	**0,09**	**0,10**	**278,82**	**201,82**	**40,12**	**2,11**	**305,08**	**0,70**	**0,02**	**0,17**
Всего за день:				**249,45**	**60,48**	**68,44**	**232,75**	**1 797,88**	**65,00**	**0,73**	**0,83**	**0,56**	**0,40**	**683,87**	**910,84**	**199,95**	**11,58**	**2 527,37**	**45,15**	**0,03**	**0,31**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**3,8**														

9 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од - от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	J, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2012	168	КАША ВЯЗКАЯ ПШЕНИЧНАЯ	160	22,32	8,18	8,89	35,52	255,79	0,76	0,12	0,18	0,04	0,07	161,69	191,18	36,02	1,58	296,84	13,05	0,03	0,00
2012	3	БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ	60	21,56	6,56	8,81	20,11	186,73	0,11	0,07	0,08	0,09	0,08	141,60	109,55	18,45	0,96	65,55	0,00	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,82	0,06	0,00	9,81	39,42	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	6,98	2,22	2,41	0,23	8,14	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**44,70**	**14,80**	**17,70**	**65,44**	**481,94**	**0,88**	**0,19**	**0,26**	**0,13**	**0,15**	**310,47**	**302,95**	**56,88**	**2,77**	**370,53**	**13,05**	**0,03**	**0,02**
Обед																					
2008	35	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	1,76	0,69	2,54	4,30	43,19	7,11	0,01	0,02	0,00	0,00	17,34	11,08	5,74	0,36	73,18	1,19	0,00	0,00
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	180	27,58	6,59	3,42	11,97	105,40	4,49	0,07	0,08	0,25	0,04	21,33	42,61	18,31	0,67	329,10	3,75	0,00	0,03
2001	161	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	8,35	14,68	5,03	30,68	226,74	0,00	0,40	0,10	0,02	0,08	53,12	134,33	52,01	4,15	480,80	3,35	0,00	0,02
2012	255	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ	70	35,11	9,52	3,88	6,81	100,51	0,19	0,08	0,08	0,03	0,05	39,66	135,84	31,60	0,64	262,45	80,33	0,01	0,33
2012	357	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ И ЛУКОМ	50	5,95	1,08	3,31	4,69	53,32	1,32	0,03	0,02	0,04	0,02	16,38	17,61	5,27	0,27	79,76	1,94	0,00	0,00
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**87,59**	**37,78**	**18,78**	**106,14**	**746,09**	**13,11**	**0,72**	**0,35**	**0,34**	**0,19**	**170,24**	**405,97**	**132,33**	**8,59**	**1 326,52**	**93,36**	**0,01**	**0,38**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	126	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	130	14,66	2,93	6,74	16,78	139,98	7,79	0,09	0,11	0,04	0,10	47,65	77,67	23,87	0,90	595,05	8,14	0,00	0,03
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	16,07	8,90	5,20	36,36	227,55	0,06	0,06	0,06	0,02	0,18	24,67	60,26	9,16	0,61	91,49	3,26	0,01	0,01
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ПЕЧЕНЬЕ	30	5,12	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00	0,02	0,02	0,00	0,00	8,70	27,00	6,00	0,63	33,00	0,00	0,00	0,00
2008		ЯБЛОКО	100	14,29	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01
Итого за прием пищи:				**53,19**	**16,45**	**15,44**	**108,69**	**642,52**	**17,86**	**0,24**	**0,22**	**0,07**	**0,28**	**110,40**	**199,15**	**57,82**	**5,07**	**1 038,01**	**13,40**	**0,01**	**0,05**
Всего за день:				**185,48**	**69,03**	**51,92**	**280,27**	**1 870,55**	**31,85**	**1,15**	**0,83**	**0,54**	**0,62**	**591,11**	**908,07**	**247,03**	**16,43**	**2 735,06**	**119,81**	**0,05**	**0,45**
Сбалансированность:					**1**	**0,8**	**4,1**														

10 день

УТВЕРЖДАЮ:
Руководитель СП «Детский сад «ЯРкий»»
ГБОУ СОШ с. Красный ЯР
Т.М. Хрипунова
Приказ № 78 - од от «01» июля 2026 г.

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Цена, руб.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						
					Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Завтрак																					
2008	190	КАША "ДРУЖБА"	160	18,89	4,83	7,85	21,36	176,40	0,62	0,06	0,13	0,04	0,07	127,59	114,98	23,27	0,41	201,04	11,27	0,00	0,00
2012	5	ЗАКРЫТЫЕ БУТЕРБРОДЫ С МЕДОМ ИЛИ ПОВИДЛОМ, ИЛИ ДЖЕМОМ, ИЛИ МАРМЕЛАДОМ	60	10,09	3,14	4,38	30,01	171,97	0,08	0,06	0,03	0,04	0,08	11,90	35,90	14,25	0,96	71,70	0,00	0,00	0,01
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	200	13,66	4,08	4,21	16,23	120,39	0,64	0,03	0,14	0,02	0,00	131,96	104,26	24,85	0,63	220,46	11,04	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**42,64**	**12,05**	**16,44**	**67,60**	**468,76**	**1,34**	**0,15**	**0,30**	**0,10**	**0,15**	**271,45**	**255,14**	**62,37**	**2,00**	**493,20**	**22,31**	**0,00**	**0,01**
Обед																					
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ)	50	13,72	1,40	3,00	3,90	48,07	1,86	0,04	0,02	0,00	0,00	8,39	26,00	8,79	0,30	46,07	0,00	0,00	0,00
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	180	5,17	1,54	4,54	9,47	85,61	6,33	0,05	0,06	0,21	0,00	33,60	36,55	18,78	0,88	274,93	4,76	0,00	0,01
2012	274	МЯСО ТУШЕНОЕ С ОВОЩАМИ В СОУСЕ	200	115,67	22,33	22,55	13,47	346,03	5,47	0,13	0,17	0,26	0,09	25,72	217,05	39,12	3,23	749,99	11,94	0,00	0,09
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	2,59	0,00	0,00	13,94	55,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,66	0,00	1,65	0,00	0,98	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	4,10	3,31	0,44	21,20	101,98	0,00	0,09	0,04	0,00	0,00	9,00	43,50	9,50	2,00	68,00	2,80	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**143,40**	**30,49**	**30,69**	**74,53**	**696,64**	**13,66**	**0,35**	**0,30**	**0,47**	**0,09**	**90,12**	**344,10**	**86,09**	**6,91**	**1 172, 22**	**19,50**	**0,00**	**0,10**
Уплотненный полдник с включением блюд ужина																					
2012	25	САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ	50	2,43	0,78	2,55	4,54	44,20	2,25	0,03	0,02	0,15	0,00	8,00	21,01	8,76	0,35	144,78	1,53	0,00	0,01
2012	236	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	130/20	44,48	13,57	14,45	29,81	303,42	0,08	0,02	0,10	0,06	0,23	66,21	67,64	13,11	0,30	98,20	2,92	0,00	0,02
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,90	0,06	0,00	10,88	43,68	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,63	2,22	2,54	0,23	8,22	0,00	0,00	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	2,15	1,91	0,16	12,55	59,21	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,75	21,00	8,25	0,50	32,25	0,00	0,00	0,00
2008	б/н	ВАФЛИ	30	6,42	0,84	0,99	23,19	106,20	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	4,80	10,80	3,00	0,45	42,00	0,00	0,00	0,00
2008	368	БАНАН	100	22,61	1,50	0,50	21,00	96,00	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:				**78,99**	**18,66**	**18,65**	**101,97**	**652,71**	**12,34**	**0,14**	**0,19**	**0,24**	**0,23**	**100,39**	**150,67**	**77,66**	**2,43**	**673,45**	**4,45**	**0,00**	**0,03**
Всего за день:				**265,03**	**61,20**	**65,78**	**244,10**	**1 818,11**	**27,34**	**0,64**	**0,79**	**0,81**	**0,47**	**461,96**	**749,91**	**226,12**	**11,34**	**2 338, 87**	**46,26**	**0,00**	**0,14**
Сбалансированность:					**1**	**1,1**	**4,0**														