

Утверждаю,

Руководитель СП Детский сад "Солнышко" корпс №1

ГБОУ СОШ №1 г.т.Строикер-Эмика

*Лилия Ключникова*  
Ключникова Л.Н.



## МЕНЮ

28 января 2026 г.

### Ясли 12 часов

| Наименование блюда                       | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 148/20 | 20,96             | 15,14   | 23,69       | 318,32                        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 20/5   | 1,56              | 4,25    | 10,08       | 84,76                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                  | 180    | 2,96              | 3,15    | 8,88        | 76,50                         |
| Итого                                    |        | 25,48             | 22,54   | 42,65       | 479,58                        |
| <b>II Завтрак</b>                        |        |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО                                   | 164    | 0,64              | 0,64    | 15,62       | 74,89                         |
| Итого                                    |        | 0,64              | 0,64    | 15,62       | 74,89                         |
| <b>Обед</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 36     | 0,68              | 3,17    | 2,74        | 42,39                         |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ | 180    | 8,82              | 12,34   | 18,00       | 222,44                        |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 194    | 8,02              | 13,39   | 6,75        | 180,39                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 38     | 2,54              | 0,34    | 16,25       | 78,18                         |
| КОМПОТ АССОРТИ                           | 180    | 0,31              | 0,03    | 8,77        | 36,87                         |
| Итого                                    |        | 20,37             | 29,27   | 52,51       | 560,27                        |
| <b>Полдник</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 20     | 1,25              | 1,63    | 12,40       | 69,50                         |
| СНЕЖОК                                   | 180    | 5,88              | 4,33    | 9,52        | 105,52                        |
| Итого                                    |        | 7,13              | 5,96    | 21,92       | 175,02                        |
| <b>Ужин</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 30     | 0,33              | 0,04    | 0,71        | 5,42                          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 151    | 3,73              | 4,20    | 24,65       | 151,77                        |
| ХЛЕБ                                     | 39     | 2,99              | 0,24    | 19,65       | 92,76                         |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 180    | 0,08              | 0,00    | 4,21        | 17,13                         |
| Итого                                    |        | 7,13              | 4,48    | 49,22       | 267,08                        |
| Всего                                    |        | 60,75             | 62,89   | 181,92      | 1 556,84                      |
| Стоимость 215,63                         |        |                   |         |             |                               |

Медицинская сестра Герасимчук Г.Г.

**Утверждаю**



Руководитель СП Детский сад "Солнышко" корпус №2  
ГБОУ СОШ №1 п.т. Строикерамак

MEHIO

28 января 2026 г.

# Сад 12 часов

| Наименование блюда                       | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 157/30 | 26,79             | 19,64   | 33,48       | 422,89                        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 30/7   | 2,30              | 5,96    | 14,89       | 122,35                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ С МОЛОКОМ                  | 200    | 3,52              | 3,77    | 10,58       | 91,29                         |
| Итого                                    |        | 32,61             | 29,37   | 58,95       | 636,53                        |
| <b>II Завтрак</b>                        |        |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО                                   | 174    | 0,69              | 0,69    | 17,02       | 81,62                         |
| Итого                                    |        | 0,69              | 0,69    | 17,02       | 81,62                         |
| <b>Обед</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 56     | 1,07              | 4,99    | 4,32        | 66,77                         |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ | 200    | 6,95              | 9,66    | 18,79       | 194,65                        |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 200    | 9,18              | 14,34   | 4,47        | 184,27                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 48     | 3,19              | 0,42    | 20,44       | 98,35                         |
| КОМПОТ АССОРТИ                           | 200    | 0,37              | 0,05    | 15,34       | 63,58                         |
| Итого                                    |        | 20,76             | 29,46   | 63,36       | 607,62                        |
| <b>Полдник</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 50     | 3,17              | 4,14    | 31,41       | 176,07                        |
| СНЕЖОК                                   | 200    | 6,75              | 4,96    | 10,91       | 121,05                        |
| Итого                                    |        | 9,92              | 9,10    | 42,32       | 297,12                        |
| <b>Ужин</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 50     | 0,49              | 0,06    | 1,04        | 7,94                          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 180    | 4,15              | 5,06    | 26,22       | 167,57                        |
| ХЛЕБ                                     | 49     | 3,76              | 0,31    | 24,70       | 116,57                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    | 0,10              | 0,00    | 4,07        | 16,68                         |
| Итого                                    |        | 8,50              | 5,43    | 56,03       | 308,76                        |
| Всего                                    |        | 72,48             | 74,05   | 237,68      | 1 931,65                      |
| Стоимость 249,61                         |        |                   |         |             |                               |

Медицинская сестра Герасимчук Г.Г.

## Утвержда

руководитель СП"Детский сад" Солнышко (2 корпус)



МЕХИО

28 января 2026 г.

## **Сад 12 часов**

| Наименование блюда                       | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 165/20 | 27,55             | 19,23   | 29,33       | 405,63                        |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 30/5   | 2,28              | 5,05    | 14,86       | 114,03                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ                  | 200    | 3,46              | 3,70    | 10,55       | 90,25                         |
| Итого                                    |        | 33,29             | 27,98   | 54,74       | 609,91                        |
| <b>II Завтрак</b>                        |        |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                            | 190    | 0,67              | 0,67    | 16,46       | 78,95                         |
| Итого                                    |        | 0,67              | 0,67    | 16,46       | 78,95                         |
| <b>Обед</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 59     | 0,86              | 4,04    | 3,49        | 53,93                         |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ | 200    | 8,68              | 10,20   | 20,10       | 214,52                        |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 180    | 25,50             | 16,06   | 4,47        | 286,10                        |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 49     | 3,26              | 0,43    | 20,85       | 100,31                        |
| КОМПОТ АССОРТИ                           | 200    | 0,37              | 0,05    | 15,43       | 63,99                         |
| Итого                                    |        | 38,67             | 30,78   | 64,34       | 718,85                        |
| <b>Полдник</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 49     | 3,69              | 4,82    | 36,59       | 205,08                        |
| СНЕЖОК                                   | 205    | 6,97              | 5,12    | 11,27       | 125,00                        |
| Итого                                    |        | 10,66             | 9,94    | 47,86       | 330,08                        |
| <b>Ужин</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 52     | 0,38              | 0,05    | 0,81        | 6,20                          |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 185    | 3,89              | 4,96    | 24,98       | 160,67                        |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 49     | 3,75              | 0,30    | 24,68       | 116,47                        |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    | 0,10              | 0,00    | 4,64        | 18,98                         |
| Итого                                    |        | 8,12              | 5,31    | 55,11       | 302,32                        |
| Всего                                    | 91,41  | 74,68             | 238,51  | 2 040,11    |                               |
| Стоимость 254,26                         |        |                   |         |             |                               |

Медицинская сестра Зуева М.В.

Согласовано

руководитель СП "Детский сад" № 1 "Солнышко" (3 квартал)

ГБОУ СОШ № 1 г. Ег.т. Строикерапика

*Лилия Ключникова Н.Н.*



**МЕНЮ**  
**28 января 2026 г.**

**Сад 12 часов**

| Наименование блюда                       | Выход  | Химический состав |         |             | Энергетическая ценность, ккал |
|--|--------|-------------------|---------|-------------|-------------------------------|
|  |        | Белки, г          | Жиры, г | Углеводы, г |                               |
| <b>Завтрак</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ И СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ | 165/20 | 28,2              | 19,6    | 28,1        | 407                           |
| БУТЕРБРОД С МАСЛОМ                       | 30/5   | 2,3               | 5,9     | 15,3        | 124                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ И МОЛОКОМ                  | 200    | 3,6               | 3,9     | 10,8        | 94                            |
| Итого                                    |        | 34,1              | 29,4    | 54,2        | 625                           |
| <b>II Завтрак</b>                        |        |                   |         |             |                               |
| ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ                            | 203    | 0,7               | 0,7     | 17,7        | 85                            |
| Итого                                    |        | 0,7               | 0,7     | 17,7        | 85                            |
| <b>Обед</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ         | 58     | 0,9               | 4       | 3,4         | 53                            |
| СУП ЛЮБИТЕЛЬСКИЙ С МЯСОМ КУР СО СМЕТАНОЙ | 200    | 9,3               | 9,8     | 19,9        | 206                           |
| СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ                          | 190    | 26,8              | 13,9    | 3,5         | 269                           |
| ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ                     | 46     | 3,1               | 0,4     | 19,6        | 94                            |
| КОМПОТ АССОРТИ                           | 200    | 0,4               |         | 15,4        | 64                            |
| Итого                                    |        | 40,5              | 28,1    | 61,8        | 686                           |
| <b>Полдник</b>                           |        |                   |         |             |                               |
| ПЕЧЕНЬЕ                                  | 50     | 3,8               | 4,9     | 37,2        | 209                           |
| СНЕЖОК                                   | 202    | 6,9               | 5       | 11,1        | 123                           |
| Итого                                    |        | 10,7              | 9,9     | 48,3        | 332                           |
| <b>Ужин</b>                              |        |                   |         |             |                               |
| ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ                           | 58     | 0,5               | 0,1     | 1           | 7                             |
| ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                        | 185    | 4,1               | 5,4     | 25,4        | 167                           |
| ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                           | 50     | 3,8               | 0,3     | 25,3        | 119                           |
| ЧАЙ С САХАРОМ                            | 200    | 0,1               |         | 5,1         | 21                            |
| Итого                                    |        | 8,5               | 5,8     | 56,8        | 314                           |
| Всего                                    |        | 94,5              | 73,9    | 238,8       | 2042                          |
| Стоимость 269,92                         |        |                   |         |             |                               |

Медицинская сестра *Мария* Зуева М.В.