

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с Курумоч

Тиханова Е.А./

## МЕНЮ

3 июня 2024 г.  
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	5,7	20,3	150	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,4	3,6	11	92	0,6
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	3,9	2,2	14,7	95	0
Итого			375	11,6	11,5	46	337	1
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	3,4	4,1	9,6	91	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (кури потрош. 1 категории, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	50	7,3	11,4	3,2	145	0,4
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	120	4,3	3,6	27,4	159	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	150	0,2	0,1	12,3	51	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	18	1,2	0,1	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			658	20,9	28,6	84,9	684	12,3
<b>Полдник</b>								
2008	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	6,8	3,8	25,9	164	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	6	80	1
Итого			300	12,6	8	52,9	340	11
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	160	4	5,2	14,7	124	34,5
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,6	23	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			400	10,6	9,9	30,3	256	34,5
Всего				56,2	58,1	224,2	1660	60,8

медсестра

Перова З.А.



**МЕНЮ**  
3 июня 2024 г.  
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3.2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	7	7,7	30,4	219	0,7
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2.5% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,3	2,7	11,6	85	0,5
2012		БУТЕРБРОДЫ С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
<b>Итого</b>			<b>427</b>	<b>15,6</b>	<b>14</b>	<b>59,2</b>	<b>427</b>	<b>1,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	111	0,6	0,1	11,3	48	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,3</b>	<b>48</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ НА КУР БУЛЬОНЕ (картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, кури полупотр. 1 категории)	180	3,4	4	9,6	90	4,9
2008	314	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (куры потрош. 1 категории, хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт, молоко пастер. 3.2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированое, лук репчатый)	60	12,2	16,2	11	238	1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,3	3,7	27,4	160	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	100	1,9	8,9	7,7	119	7
2012	376	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3	0,1	13,7	57	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			<b>772</b>	<b>27,6</b>	<b>33,6</b>	<b>114,3</b>	<b>872</b>	<b>12,9</b>
<b>Полдник</b>								
78	479	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ" (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2.5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин, масло подсолнечное рафинированое)	50	6,7	3,8	26	164	0
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100					0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	200	6	0,2	8	62	2
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>12,7</b>	<b>4</b>	<b>34</b>	<b>226</b>	<b>2</b>
<b>Ужин</b>								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокочанная, масло подсолнечное рафинированое, морковь, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, соль йодированная)	180	4,5	6	16,2	140	38,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,5	26	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,6	0,1	10,7	50	0
<b>Итого</b>			<b>442</b>	<b>11,2</b>	<b>10,7</b>	<b>33,7</b>	<b>279</b>	<b>38,9</b>
<b>Всего</b>				<b>67,7</b>	<b>62,4</b>	<b>252,5</b>	<b>1852</b>	<b>57,3</b>

медсестра Виль Перова З.А.