



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ сКурумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ

5 апреля 2024 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	5,4	6,3	26,9	188	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	150	2,3	1,8	10,2	67	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,7	3,3	14,7	108	0,1
Итого			345	12,4	11,4	51,8	363	1,5
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленные, сметана 15% жирности)	150	2,6	4,8	12,1	104	14,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)	50	8,1	10	3,2	136	1
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)	100	3,2	2,6	20,6	119	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,8	2,4	4,3	43	2,2
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	150			5	21	0,6
		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			558	18,5	20,3	69,9	542	18,6
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)	50	3,7	3,9	25,8	153	0
Итого			200	8	7,6	31,6	230	0,4
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	250	3,5	4,5	8,8	91	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			5,7	23	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	18	1,6	0,2	17,8	79	0
Итого			448	5,1	4,7	32,3	193	0,6
Всего				44,4	44,4	195,4	1375	31,1

медсестра

Первова З.А.



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
5 апреля 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		
Завтрак								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ <small>(крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	155	5,4	6,3	26,9	188	1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	200	3	3,1	12,6	91	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	40/12	5,7	3,6	19,6	135	0,1
Итого			407	14,1	13	59,1	414	1,6
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
2008	232	СОЛЯНКА ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТАНОЙ <small>(капуста белокачанная, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, морковь, картофель, огурцы соленые, сметана 15% жирности)</small>	180	3	5,8	14,4	126	17,8
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ <small>(говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)</small>	60	9,6	12	3,8	162	1,2
2012	317	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ <small>(макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	150	4,9	3,8	30,8	177	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ <small>(свекла, лук репчатый, томатная паста, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	60	1	3	5,2	52	2,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(лимон, вода питьевая, сахар песок)</small>	180			6,3	26	0,9
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)</small>	22	1,8	0,2	21	93	0
Итого			707	23,9	25,3	104,8	748	22,5
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2012	474	БУЛОЧКА С САХАРОМ <small>(мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, яйца куриные (шт.), дрожжи, соль йодированная, вода питьевая)</small>	60	4,4	5,1	30,8	187	0
Итого			250	9,7	9,8	38,2	285	0,5
Ужин								
2008	113	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ <small>(крупа гречневая ядрица, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	250	3,5	4,6	8,8	92	0,6
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	200			6,9	27	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)</small>	22	1,9	0,2	21,6	96	0
Итого			472	5,4	4,8	37,3	215	0,6
Всего				53,5	53,3	249,2	1709	35,2

медсестра _____

Перова З.А.