



Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

5 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		
Завтрак								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" МОЛОЧНАЯ <small>(крупа рисовая, пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)</small>	150	5	6,2	22,8	167	0,6
2012	3	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ <small>(батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами, повидло)</small>	30/15	2,4	0,9	25,4	119	0,1
		ЧАЙ С САХАРОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)</small>	180			4,9	20	0
Итого			375	7,4	7,1	53,1	306	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	66	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СМЕТ <small>(капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, картофель, сметана 15% жирности)</small>	180/5	2,6	5,6	13,8	119	14,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ <small>(говядина б/к, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	170	10,5	10,6	19,7	217	10
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	25	0,2		0,4	3	1,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ <small>(лимон, вода питьевая, сахар песок)</small>	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	45	3,1	0,4	19,1	92	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			645	18,1	16,7	88,7	583	39,1
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(мандарин)</small>	100	0,8	0,2	7,5	38	15,2
Итого			280	6,2	0,4	14,7	94	17
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное)</small>	130	24,9	15,8	6,1	267	0,6
2012		САЛАТ ИЗ КУКУРУЗЫ (КОНСЕРВИРОВАННОЙ) <small>(кукуруза консервы, масло подсолнечное рафинированное)</small>	50	1,4	2,9	2,9	43	1,8
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА <small>(шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)</small>	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			402	28,7	19,1	44,4	465	202,4
Всего				60,9	43,4	211	1491	261,2

медсестра Зини Перлова З.А.

