

МЕНЮ

10 апреля 2025 г.
Ясли 12 часов



Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	155	4,5	5,7	21,9	157	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3,8	3,2	15,6	107	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микроуитриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
			365	11,5	13	44,5	326	1,1
Итого								
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого								
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,9	7,7	11,3	142	5,81
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	160	11,6	10,6	16,5	209	22,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	40	1,2	0,1	2,5	16	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,6	0,1	31,7	131	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроуитриентами)	55	3,7	0,5	23,4	113	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука высш сорт)	18	1,4	0,1	9,2	43	0
			653	25,4	19,1	94,6	654	29,51
Итого								
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш сорт)	20	2,8	3,6	14,9	94	0
			200	8,2	5,4	22,5	166	0,9
Итого								
Ужин								
2012	189	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	130	21	15,9	20,5	319	0,5
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	2	3,2	34	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	18	1,6	0,2	17,9	79	0
			398	23,5	18,1	67,3	537	13,5
Итого				69	56	238,7	1730	55,01
Всего								

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

Тиханова Е.А./



МЕНЮ

10 апреля 2025 г.
Сад 12 часов

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тиче- ская цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г			
Завтрак									
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,3	5,9	26,8	180	0,5	
	ТК№0 43	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3,9	3,2	12,3	94	0,6	
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшени. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	35/5	2,6	5,1	18	129	0	
			420	11,8	14,2	57,1	403	1,1	
Итого									
II Завтрак									
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
			100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Итого									
Обед									
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,4	8,3	12,5	154	6,44	
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	170	12,2	11,3	17,5	222	23,5	
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,5	0,1	3,1	19	2	
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	200	0,6	0,1	31,7	131	0	
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0	
			697	27,2	20,5	109,7	734	31,94	
Итого									
Полдник									
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1	
	ТК№0 18	кондитерское изделие (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	3	26	111	0	
			230	8,3	5	34,4	191	1	
Итого									
Ужин									
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	21,7	12,9	23,3	300	0	
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ №371 (мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная)	50	0,7	2	3,2	34	0	
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13	
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0	
			422	24,5	15,1	73,8	535	13	
Итого									
Всего					72,2	55,2	284,8	1910	57,04

медсестра

Первова З.А.