



МЕНЮ
10 декабря 2024 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	22,5	15	19,5	306	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5	2,8	4,6	17,2	121	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,6	88	0,5
Итого			440	29,2	24,9	53,5	567	1
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,5	4,5	20,1	135	3,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	60	9	11,3	4,8	157	1,4
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,2	29,7	182	0
2012		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,7	3,6	3,8	51	1,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
Итого			747	22,9	25,3	128,4	835	19,2
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	220	6,6	2,2	9,2	88	1,1
2008		кондитерское изделие (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			250	7,4	3,2	32,4	194	1,1
Ужин								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш. сорт, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	39,2	35,6	137,4	1026	84,29
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (изюм сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	55	0
Итого			430	39,8	36,1	160,4	1128	94,29
Всего				99,8	89,6	384,8	2767	117,59

медсестра Зини Перлова З.А.

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ с.Курумоч
Лиханова Е.А./

МЕНЮ

10 декабря 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	20,3	13,7	16,5	274	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,8	2,9	37	0
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами)	40/5	3	6,4	20,7	152	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	10,7	76	0,5
Итого			405	27	24,2	50,8	539	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,5	5,4	20,4	144	3,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	50	7,4	9,3	3,8	130	1,3
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	4,4	25,7	157	0
2012		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ (морковь, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,6	2,4	3,2	38	1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			670	17,9	21,9	95,8	656	19
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			205	6,1	1	26,5	145	1,8
Ужин								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНЬЕ С КАРТОШКОЙ (мука пшеничная высш. сорт, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	37,5	35	130	986	80,83
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		11,7	48	0
Итого			400	38,1	35,4	151,5	1081	90,83
Всего				89,6	82,6	334,7	2464	114,53

медсестра Зинь Перлова З.А.