

Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ сКурумоч  
/Тиханова Е.А./

**МЕНЮ**  
11 апреля 2024 г.  
Ясли 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,6	15,1	140	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш сорт обог. микроэлементами)	30/4	2,3	4,2	15,4	109	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	3,6	3,8	11,2	95	0,6
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>10,5</b>	<b>14,6</b>	<b>41,7</b>	<b>344</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/6	3,6	8,1	13,3	143	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	130	12,5	15,7	7,9	224	0,3
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
<b>Итого</b>			<b>594</b>	<b>20,3</b>	<b>24,2</b>	<b>73</b>	<b>597</b>	<b>20,2</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>7,2</b>	<b>29,4</b>	<b>217</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,1	2,8	11,6	80	5,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,2		10,8	45	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	18	2,1	0,2	13,9	65	0
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>4,4</b>	<b>3</b>	<b>36,3</b>	<b>190</b>	<b>5,9</b>
<b>Всего</b>			<b>42,9</b>	<b>49,1</b>	<b>190,3</b>	<b>1391</b>	<b>30,1</b>	

медсестра

*Зилу*

Первова З.А.

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ сКурумоч

/Тиханова Е.А./

# МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,5	15	138	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,6	3,8	12,3	100	0,6
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>10,8</b>	<b>15,5</b>	<b>45,3</b>	<b>368</b>	<b>1,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)	200/6	3,6	7,9	13,3	142	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	150	12,9	18,6	15,3	281	1,7
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	19,9	96	0
	ТК №004	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>21,5</b>	<b>27</b>	<b>85,3</b>	<b>676</b>	<b>21,6</b>
<b>Полдник</b>								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,3	2,9	22,3	125	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>7,5</b>	<b>7,4</b>	<b>29,9</b>	<b>222</b>	<b>0,5</b>
<b>Ужин</b>								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,5	2,7	13	87	6,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	54	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
<b>Итого</b>			<b>422</b>	<b>4,4</b>	<b>2,9</b>	<b>37,3</b>	<b>193</b>	<b>6,7</b>
<b>Всего</b>				<b>44,7</b>	<b>52,9</b>	<b>207,9</b>	<b>1502</b>	<b>32,3</b>

медсестра

Первова З.А.