

Утверждаю

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

# МЕНЮ

12 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>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	180	3,7	5,1	15,2	123	0,5
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	150	2,4	2,5	11,4	78	0,4
Итого			370	10,6	10,6	41,3	306	1
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	1,7	2,8	13,3	86	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	50	7,2	6,1	2,8	96	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)	180			5,7	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			725	16,3	14,1	68,9	472	18,1
<b>Полдник</b>								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			280	5,4	4,8	16,8	140	10,5
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13,2	2	170	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		6,9	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			429	15,6	13,5	26,2	290	5,2
Всего				48,4	43,1	163,3	1251	36,8

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор  
ГБОУ СОШ сКурумоч  
Гтиханова Е.А./

# МЕНЮ

12 апреля 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)	200	4,1	5,9	16,7	137	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	35/12	5,3	3,6	17,2	123	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,9	3	13,8	95	0,5
Итого			427	12,3	12,5	47,7	355	1,1
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок персиковый)	100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2,39
<b>Обед</b>								
2008	98	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ (пшено, картофель, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	250	1,7	2,7	13,3	85	6,6
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,2	5,3	21,4	146	10,3
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ (говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))	60	8,6	7,3	3,4	115	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (огурцы соленые)	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	25	1,7	0,2	10,6	51	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	25	2,1	0,2	24,6	109	0
Итого			760	17,7	15,8	81	540	19,4
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5	4,4	7	93	0,5
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (банан)	100	1,5	0,5	21	96	10
Итого			280	6,5	4,9	28	189	10,5
<b>Ужин</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,8	13,2	2	169	0,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	100	3	0,2	6,3	39	4
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)	180/10/7	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	22	1,7	0,1	11,1	52	0
Итого			429	15,6	13,5	26,4	289	5,2
Всего				52,6	46,8	193	1416	38,59

медсестра

Первова З.А.