

Утверждаю



директор
ГБОУ СОШ с/Курмоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ
13 апреля 2023 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, 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	4,6	10,5	27,7	222	0,5
		КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	190	4	3,4	16,5	113	0,64
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
Итого			375	11,8	18	51,2	397	1,14
II Завтрак								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
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	12,2	24,1	12,9	316	6,74
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))	190	16	19,7	13,6	296	21,9
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	39	1,2	0,1	2,4	15	1,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	60	4	0,5	25,4	122	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			669	34,9	44,5	74	835	30,24
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	184	5,4	1,8	7,6	72	0,9
		СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин)	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	2,8	3,6	14,9	94	0
Итого			304	8,8	5,5	28,1	194	29
Ужин								
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	190			32,7	131	0
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)	160	25,2	24,8	23,2	425	0,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			370	26,9	25	75,6	643	0,5
Всего				82,9	93,1	238,8	2112	61,68

медсестра Белоусова В.Е. Белоусова В.Е.



МЕНЮ

13 апреля 2023 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ <small>(крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	5,9	10,8	35,1	259	0,5
	ТК№04 3	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)</small>	210	5,7	4,4	16,3	130	0,6
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)</small>	45/5	3,1	9,5	20,7	180	0
Итого			440	14,7	24,7	72,1	569	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
Обед								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ <small>(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)</small>	200	12,3	24,2	13,9	321	7,24
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ <small>(капуста белокочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))</small>	210	16,9	19,9	21,9	334	23,7
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ <small>(горошек зеленый консервы)</small>	52	1,6	0,1	3,3	20	2,1
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)</small>	200			9,7	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)</small>	60	4	0,5	25,4	122	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)</small>	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			742	36,5	44,9	93,9	923	33,04
Полдник								
		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(мандарин)</small>	100	0,6	0,1	5,6	28	28,1
	ТК№01 8	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ <small>(печенье сахарное мука высш.сорт)</small>	30	2,3	3	26	111	0
Итого			130	2,9	3,1	31,6	139	28,1
Ужин								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ <small>(крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)</small>	190	29,8	28,3	31,8	514	0,6
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ <small>(кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)</small>	210			32,7	131	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)</small>	20	1,7	0,2	19,7	87	0
Итого			420	31,5	28,5	84,2	732	0,6
Всего				86,1	101,3	291,7	2406	63,64

медсестра Белоусова В.Е. Белоусова В.Е.