

Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ скурмоч  
Тиханова Е.А./

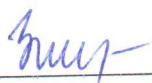
# МЕНЮ

13 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
		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. микронутриентами)	30	3,2	4,1	7	62	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>17,6</b>	<b>24,8</b>	<b>24,6</b>	<b>377</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9,9</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,8	7,5	11,1	140	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	10,4	16,5	208	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, вода питьевая)	180			4,9	19	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
<b>Итого</b>			<b>633</b>	<b>24,6</b>	<b>18,6</b>	<b>67,4</b>	<b>538</b>	<b>29,51</b>
<b>Полдник</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>8,2</b>	<b>5,4</b>	<b>22,5</b>	<b>166</b>	<b>0,9</b>
<b>Ужин</b>								
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	15,6	20,5	318	0,5
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	180			20,1	80	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	18	1,5	0,2	17,8	79	0
<b>Итого</b>			<b>328</b>	<b>22,5</b>	<b>15,8</b>	<b>58,4</b>	<b>477</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>73,4</b>	<b>64,7</b>	<b>182,8</b>	<b>1601</b>	<b>32,31</b>

медсестра



Перова З.А.



**МЕНЮ**  
 13 июня 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>								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, масло сладко-сливочное несоленое)	110	10,6	17,5	2	208	0
	ТК№04 3	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 пшен.мука высш. сорт обог. микронутриентами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
<b>Итого</b>			350	17,1	25,9	32,3	432	0,6
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
<b>Итого</b>			100	0,5	0,1	9,9	43	0,8
<b>Обед</b>								
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированое, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,4	8,3	12,5	155	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	223	23,5
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬКИЙ ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы)	50	1,5	0,1	3,1	19	2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			697	26,6	20,4	84,8	632	31,94
<b>Полдник</b>								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	200	6	2	8,4	80	1
	ТК№01 8	КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высш. сорт)	30	2,3	3	26	111	0
<b>Итого</b>			230	8,3	5	34,4	191	1
<b>Ужин</b>								
2012	189	ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТВОРОГОМ (крупа рисовая, молоко пастер. 3,2% жирности, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности)	155	24,9	18,7	24,7	380	0,6
2012	381	КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстр., сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая)	200			22,2	89	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22	1,9	0,2	21,6	96	0
<b>Итого</b>			377	26,8	18,9	68,5	565	0,6
<b>Всего</b>				79,3	70,3	229,9	1863	34,94

медсестра ЗМУ Перова З.А.