

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Гриханова Е.А./

МЕНЮ
20 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,8	12,7	21,5	219	1
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/4	2,4	9,2	15,5	153	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	190	5,7	5,2	16,1	137	0,6
Итого			409	12,9	27,1	53,1	509	1,6
Обед								
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	4,1	20,8	14,8	266	8,1
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.))	175	15,5	30,7	8,2	371	0,3
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,7	39	0
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	38	0,7	3,4	2,9	45	2,7
Итого			659	24,4	55,3	62,6	850	11,1
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	2,3	2,9	22,3	125	0
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
Итого			190	7,2	7,2	29,4	217	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	180	2,4	8,4	12,6	135	6,3
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180	0,2	0,1	16,1	66	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	19	2,2	0,2	14,6	69	0
Итого			379	4,8	8,7	43,3	270	6,3
Всего				49,3	98,3	188,4	1846	19,5

медсестра Белоусова В.Е. Белоусова В.Е.

Утверждаю



директор

ГБОУ СОШ с.Курумоч

/Тиханова Е.А./

МЕНЮ

20 апреля 2023 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		
Завтрак								
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	45/5	3,1	9,5	20,7	180	0
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,8	12,7	21,5	219	1
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	210	5,7	5,2	16,1	137	0,6
Итого			440	13,6	27,4	58,3	536	1,6
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	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	4,1	20,8	14,8	266	8,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			9,7	39	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
	TK №004	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (говядина 1 категории, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, морковь, томатная паста, яйца куриные (шт.), мука пшеничная высш.сорт)	210	19,2	23,8	25,6	394	2,8
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	48	0,9	4,2	3,7	57	3,3
Итого			734	29	49,3	85	905	14,2
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (ряженка 2,5% жирности)	190	5,5	4,8	8	103	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	2,3	2,9	22,3	125	0
Итого			210	7,8	7,7	30,3	228	0,6
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,7	8,4	14	142	7,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	16,1	66	0
Итого			420	4,4	8,6	40,1	255	7,1
Всего				55,3	93,1	223,8	1967	25,5

медсестра Белусова В.Е. Белоусова В.Е.