

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./



МЕНЮ
21 июня 2024 г.
Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок)</small>	180	3,7	5,3	14,9	123	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ <small>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	150	2,4	2,5	11,5	79	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С СЫРОМ <small>(сыр российский, батон простой)</small>	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
Итого			370	10,6	10,8	41,1	307	1
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2012	78	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ <small>(картофель, морковь, свекла, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 15% жирности, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное)</small>	180/5	1,9	5,7	12,2	110	5,7
2008	282	РУЛЕТ ИЗ ГОВЯДИНЫ С ЯЙЦОМ <small>(говядина б/к, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микроэлементами, вода питьевая, яйца куриные (шт.))</small>	50	7,2	6,1	2,9	97	0
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ <small>(картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	130	2,7	4,5	18,5	126	9
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ <small>(огурцы соленые)</small>	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
		КОМПОТ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), вода питьевая, сахар песок)</small>	180			5,7	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	25	1,7	0,2	10,7	52	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			660	16,5	17	67,9	497	17,2
Полдник								
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ <small>(яблоки)</small>	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(кефир 2,5 % жирности)</small>	180	5	4,4	7	93	0,5
Итого			280	5,4	4,8	16,8	140	10,5
Ужин								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ <small>(яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	110	10,8	13,2	2	170	0,2
2012	393	ЧАЙ С ЛИМОНОМ <small>(чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок, лимон)</small>	180/10/7	0,1		7	29	1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)</small>	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			329	12,6	13,3	20	251	1,2
Всего				45,6	46	155,9	1238	31,9

медсестра

Зит

Первова З.А.

