

Утверждаю



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

## МЕНЮ

25 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>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	20,3	13,8	16,5	275	0,4
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,8	2,9	37	0
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	2,9	2,3	10,4	75	0,5
2012	3	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен мука высш сорт обог. микронутриентами)	40/5	3	6,9	20,7	156	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>26,9</b>	<b>24,8</b>	<b>50,5</b>	<b>543</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (мука пшеничная высш сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,5	4,4	20	135	3,7
2008	259	<b>ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА</b> (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш сорт, морковь)	50	7,5	9,4	4,2	132	1,2
2008	181	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	4,5	25,7	158	0
2008	436	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
		<b>ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>17,4</b>	<b>18,7</b>	<b>92,6</b>	<b>612</b>	<b>17,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		<b>КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b> (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,4	89	0
2008	435	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
<b>Итого</b>			<b>205</b>	<b>6,1</b>	<b>1</b>	<b>26,6</b>	<b>145</b>	<b>1,8</b>
<b>Ужин</b>								
2008	451	<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b> (мука пшеничная высш сорт, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	120	36,7	33,6	128,5	962	79,25
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		11,9	49	0
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>37,3</b>	<b>34</b>	<b>150,2</b>	<b>1058</b>	<b>89,25</b>
<b>Всего</b>				<b>88,2</b>	<b>78,6</b>	<b>330</b>	<b>2401</b>	<b>111,85</b>

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю


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

# МЕНЮ

25 июня 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>								
2012	237	<b>ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА</b> (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	22,5	15	19,5	307	0,5
2012	395	<b>КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ</b> (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,6	88	0,5
2012	354	<b>СОУС СМЕТАННЫЙ №354</b> (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	1	<b>БУТЕРБРОД С МАСЛОМ</b> (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5	2,8	4,5	17,2	121	0
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>29,2</b>	<b>24,8</b>	<b>53,5</b>	<b>568</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	<b>СОК</b> (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>2</b>
<b>Обед</b>								
2012	85	<b>СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ</b> (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	200	3,6	4,5	20,2	136	3,7
2008	259	<b>ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА</b> (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	60	9	11,3	4,8	157	1,4
2008	181	<b>КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ</b> (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,1	5,2	29,6	182	0
2008	436	<b>НАПИТОК ЛИМОННЫЙ</b> (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2012	116	<b>ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ</b> (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
2008		<b>ХЛЕБ РЖАНОЙ</b> (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
<b>Итого</b>			<b>687</b>	<b>22,3</b>	<b>21,7</b>	<b>124,6</b>	<b>785</b>	<b>18,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	<b>КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ</b> (ряженка 2,5% жирности)	220	6,6	2,2	9,2	88	1,1
2008		<b>КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ</b> (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>3,2</b>	<b>32,4</b>	<b>194</b>	<b>1,1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	451	<b>ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ</b> (мука пшеничная высш. сорт, картофель, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	130	39,3	35,6	137,4	1026	84,29
2008		<b>СВЕЖИЙ ФРУКТ</b> (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	<b>НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА</b> (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,2	54	0
<b>Итого</b>			<b>430</b>	<b>39,9</b>	<b>36,1</b>	<b>160,4</b>	<b>1127</b>	<b>94,29</b>
<b>Всего</b>				<b>99,3</b>	<b>85,9</b>	<b>381</b>	<b>2717</b>	<b>116,49</b>

медсестра

Перова З.А.