

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ скурмоч
Гтиханова Е.А./



МЕНЮ
26 февраля 2025 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное)	120	12,3	16,7	2,3	119	0,2
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	180			6	24	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/15	2,5	0,3	23,8	108	0,1
			345	14,8	17	32,1	251	0,3
Итого								
II Завтрак								
		СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого								
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3,2	13,3	95	15,5
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	40	6,4	7,2	5,8	113	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	130	8,6	4,9	17,9	150	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,7	4,6	56	2,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,5	81	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	40	2,7	0,3	17,1	83	0
TK №004		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш сорт)	18	1,4	0,1	9,1	43	0
			688	23,1	19,5	87,3	621	17,8
Итого								
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180	3,7	4,1	18,1	128	0,7
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	22,5	103	0
			210	4,5	5,1	40,6	229	0,7
Итого								
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, крупа рисовая, яйца куриные (шт.))	120	16,5	4	13,5	156	1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	40	0,8	3,5	3,1	47	2,8
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1		7,7	34	2,3
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука 2 сорт)	18	1,6	0,2	17,3	77	0
			358	19	7,7	41,6	314	6,1
Итого								
Всего								
				61,9	49,4	211,7	1458	26,9

медсестра Зини Первова З.А.



МЕНЮ
26 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое)	150	16,4	20,8	4,5	272	0,4
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, вода питьевая, сахар песок)	200			6,8	27	0
2012	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/20 400	2,5	0,3	27,9	125	0,1
Итого							424	0,5
II Завтрак								
	TK № 002	СОК (сок яблочный)	100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
			100	0,5	0,1	9,8	42	0,8
Итого							42	0,8
Обед								
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ (свекла, капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	200	2,7	3,1	13,3	93	15,5
2008	272	КОТЛЕТА ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина б/к, батон простой, вода питьевая, сухари панировочные, масло подсолнечное рафинированное)	50	8,1	8,7	7,3	139	0
2012	314	ПЮРЕ ИЗ ГОРОХА (горох лущеный, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	10	5,8	20,9	176	0
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	60	0,8	3,6	4,6	54	2,3
2012	376	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,5	0,1	19,6	82	0
	TK №004	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничн. обог. микронутриентами)	45	3	0,4	19,1	92	0
			725	26,6	21,8	94,8	683	17,8
Итого							683	17,8
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	200	4,2	3,6	20,5	132	0,8
			230	5	4,6	43,7	238	0,8
Итого							238	0,8
Ужин								
2012	261	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ С ПОДЛИВОМ (рыба треска потрошенная обезглавленная, батон простой, вода питьевая, мука пшеничная высш. сорт, масло подсолнечное рафинированное, томатная паста, капуста сыровая, яйца куриные (шт. 1))	140	18,8	4,7	15,9	181	1,1
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50		1	4,5	60	3,5
2008	436	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНА (лимон, вода питьевая, сахар песок)	200		0,1	8,2	36	2,6
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука 2 сорт)	22 412	1,8	0,2	21	93	0
			412	21,7	9,4	49	370	7,2
Итого							236,5	1757
Всего					72,7	57		27,1

медсестра Зини Первова З.А.