

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
Тиханова Е.А./

МЕНЮ

27 февраля 2025 г.
Ясли 12 часов



| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|--|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 155 | 4,5 | 5,4 | 21,5 | 153 | 0,5 |
| | | 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 пшеничной муки высш. сорт обог., микронутриентами) | 30 | 3,2 | 4,1 | 7 | 62 | 0 |
| Итого | | | 365 | 11,5 | 12,7 | 44,1 | 322 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (сок яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба горбуша потрошенная с головой, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 7 | 7,5 | 11,1 | 141 | 5,9 |
| 2012 | 298 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ (капуста белоочанная, говядина б/к, крупа рисовая, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.)) | 160 | 11,5 | 10,4 | 16,7 | 208 | 22,1 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы) | 40 | 1,2 | 0,1 | 2,5 | 15 | 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 пшеничный формовой муки высш. сорт) | 18 | 1,4 | 0,1 | 9,1 | 43 | 0 |
| Итого | | | 633 | 24,7 | 18,6 | 67,6 | 538 | 29,6 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности) | 180 | 5,4 | 1,8 | 7,6 | 72 | 0,9 |
| | | СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин) | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,6 | 28 | 28,1 |
| | | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное муки высш. сорт) | 20 | 2,8 | 3,6 | 14,9 | 94 | 0 |
| Итого | | | 300 | 8,8 | 5,5 | 28,1 | 194 | 29 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 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 | 21,1 | 15,6 | 20,3 | 316 | 0,5 |
| 2012 | 381 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая) | 180 | | | 19,7 | 79 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой муки 2 сорт) | 18 | 1,6 | 0,2 | 17,8 | 79 | 0 |
| Итого | | | 328 | 22,7 | 15,8 | 57,8 | 474 | 0,5 |
| Всего | | | | 68,2 | 52,7 | 207,5 | 1571 | 61 |

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ с.Курумоч
Гиханова Е.А./



МЕНЮ
27 февраля 2025 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа манная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое) | 180 | 5,3 | 5,9 | 26,8 | 181 | 0,5 |
| | 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 пшеничная мука высшего сорта обог. микроэлементами) | 35/5 | 2,6 | 5,2 | 18 | 130 | 0 |
| Итого | | | 420 | 11,8 | 14,3 | 57,1 | 405 | 1,1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК (сок яблочный) | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,8 |
| Итого | | | 100 | 0,5 | 0,1 | 9,9 | 43 | 0,8 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | 84 | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (картофель, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло подсолнечное рафинированное, 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 | 12,1 | 11,3 | 17,5 | 222 | 23,5 |
| к/к | к/к | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ (горошек зеленый консервы) | 50 | 1,6 | 0,1 | 3,2 | 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. микроэлементами) | 55 | 3,6 | 0,5 | 23,3 | 112 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт) | 22 | 1,9 | 0,2 | 21,6 | 96 | 0 |
| Итого | | | 697 | 26,6 | 20,4 | 84,9 | 631 | 31,94 |
| Полдник | | | | | | | | |
| | | СВЕЖИЙ ФРУКТ (мандарин) | 100 | 0,6 | 0,1 | 5,6 | 28 | 28,1 |
| 2008 | 435 | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности) | 200 | 6 | 2 | 8,4 | 80 | 1 |
| | ТК№01 8 | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (печенье сахарное мука высшего сорта) | 30 | 2,3 | 3 | 26 | 111 | 0 |
| Итого | | | 330 | 8,9 | 5,1 | 40 | 219 | 29,1 |
| Ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 227 | СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ (творог 5,0% жирности, соль йодированная, яйца куриные (шт.), сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое) | 150 | 21,7 | 12,9 | 23,3 | 300 | 0 |
| 2012 | 381 | КИСЕЛЬ ФРУКТОВЫЙ (кисель (концентрат) на плодовых экстрактах, сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая) | 200 | | | 22,1 | 89 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный формовой мука 2 сорт) | 22 | 1,9 | 0,2 | 21,6 | 96 | 0 |
| Итого | | | 372 | 23,6 | 13,1 | 67 | 485 | 0 |
| Всего | | | | 71,4 | 53 | 258,9 | 1783 | 62,94 |

медсестра

Зина

Первова З.А.