



Утверждаю

директор

ГБОУ СОШ сКурумоч

Тиханова Е.А./

МЕНЮ
28 марта 2024 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								
2012	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ <small>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)</small>	180	4,6	6,5	15,1	138	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ <small>(масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микроэлементами)</small>	30/4	2,3	4,2	15,4	109	0
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ <small>(какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)</small>	180	3,6	3,9	11,3	96	0,6
Итого			394	10,5	14,6	41,8	343	1,5
II Завтрак								
2008	442	СОК <small>(сок яблочный)</small>	100	0,5	0,1	9,9	43	2
Итого			100	0,5	0,1	9,9	43	2
Обед								
2012	73	РАССОЛЬНИК НА М/К/Б СО СМЕТ <small>(говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, морковь, огурцы соленые, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, томатная паста, вода питьевая, сметана 15% жирности)</small>	200/6	3,6	7,9	13,3	141	6,9
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ <small>(говядина б/к, вода питьевая, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.))</small>	130	12,4	15,5	7,9	222	0,3
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ <small>(капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)</small>	60	0,7	2,3	4,9	44	6,2
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ <small>(сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180			5,8	23	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ <small>(хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)</small>	40	2,6	0,3	17	82	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	18	1,4	0,1	9	43	0
Итого			634	20,7	26,1	57,9	555	13,4
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ <small>(вафли с фруктово-ягодной начинками)</small>	30	0,8	1	23,2	106	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ <small>(ряженка 2,5% жирности)</small>	170	4,9	4,3	7,1	92	0,5
Итого			200	5,7	5,3	30,3	198	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ <small>(картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)</small>	180	2,1	2,7	11,6	79	5,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА <small>(виноград сушеный (изюм), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)</small>	180	0,2		10,9	45	0
2012	115	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ <small>(хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)</small>	17	2,1	0,2	13,8	65	0
Итого			377	4,4	2,9	36,3	189	5,9
Всего				41,8	49	176,2	1328	23,3

медсестра Зиня Перлова З.А.

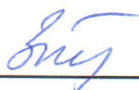
Утверждаю

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

МЕНЮ
28 марта 2024 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	94	СУП КУКУРУЗНЫЙ МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, кукуруза, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,6	6,5	15	138	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	35/5	2,6	5,2	18	130	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, сахар песок)	200	3,7	3,9	12,4	100	0,6
Итого			420	10,9	15,6	45,4	368	1,5
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	3,6	8	13,3	143	6,9
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная)	80	1	3,2	6,2	59	8,2
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)	150	12,9	18,7	15,3	282	1,7
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, лимонная кислота, вода питьевая)	180			5,8	23	0
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	47	3,1	0,4	20	96	0
	TK №004	Хлеб пшеничный (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			685	22,3	30,4	71,6	655	16,8
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
2008		КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	180	5,2	4,5	7,6	97	0,5
Итого			210	6	5,5	30,8	203	0,5
Ужин								
2008	95	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая)	200	2,5	2,7	13	87	6,7
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,3	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	22	1,7	0,1	11	52	0
Итого			422	4,4	2,9	37,3	194	6,7
Всего				44,1	54,5	195,2	1463	27,5

медсестра



Первова З.А.