

Утверждаю

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

МЕНЮ

28 мая 2024 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								
2012	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	130	20,3	13,7	16,5	274	0,4
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,7	1,9	3	38	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	180	3	2,3	10,4	75	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен. мука высш. сорт обог. микронутриентами)	40/5	3	6,7	20,7	155	0
Итого			405	27	24,6	50,6	542	0,9
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (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	4,4	20,1	136	3,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина блк, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	50	7,5	9,3	3,9	130	1,2
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,6	4,4	25,7	157	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
Итого			620	18	18,8	91,1	608	204,9
Полдник								
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	0,7	0,8	19,3	89	0
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	180	5,4	0,2	7,2	56	1,8
Итого			205	6,1	1	26,5	145	1,8
Ужин								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (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	33,4	128,4	960	79,25
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушеный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	180	0,2		11,8	49	0
Итого			400	37,3	33,8	150	1056	89,25
Всего				88,9	78,3	328,3	2394	298,85

медсестра

Первова З.А.

Утверждаю

директор
ГБОУ СОШ сКурумоч
/Тиханова Е.А./

МЕНЮ
28 мая 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	237	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности)	150	22,5	15	19,4	307	0,5
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, вода питьевая)	200	3	2,4	13,5	88	0,5
2012	354	СОУС СМЕТАННЫЙ №354 (сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная)	50	0,9	2,9	3,2	52	0
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	35/5	2,8	4,5	17,2	121	0
Итого			440	29,2	24,8	53,3	568	1
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	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ (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	20,1	134	3,7
2008	259	ПОДЛИВКА ИЗ МЯСА (говядина б/к, масло подсолнечное рафинированное, лук репчатый, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт, морковь)	60	9	11,3	4,8	158	1,4
2008	181	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,2	5,2	29,7	182	0
2008	441	НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА (шиповник сухой, сахар песок, вода питьевая)	200	0,7	0,3	24,4	103	200
2012	116	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшенич. формовой мука 2 сорт)	22	1,8	0,2	21	93	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	55	3,6	0,5	23,3	112	0
Итого			687	22,8	21,9	123,3	782	205,1
Полдник								
2008	435	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (ряженка 2,5% жирности)	220	6,6	2,2	9,2	88	1,1
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	0,8	1	23,2	106	0
Итого			250	7,4	3,2	32,4	194	1,1
Ужин								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАРТОШКОЙ (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	1027	84,29
2008		СВЕЖИЙ ФРУКТ (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	10
2008	441	НАПИТОК ИЗ ИЗЮМА (виноград сушенный (изюм), сахар песок, вода питьевая)	200	0,2	0,1	13,1	54	0
Итого			430	39,9	36,1	160,3	1128	94,29
Всего				99,8	86,1	379,4	2715	303,49

медсестра Зиня Первова З.А.