

Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

*Сайгушева*

/Сайгушева Е.А./

## МЕНЮ

29 января 2025 г.

### Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	416	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,7	8,5	20,7	182	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/10	2,4	0,3	21,3	98	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,1	2,1	12,6	79	0,3
<b>Итого</b>			<b>400</b>	<b>10,2</b>	<b>10,9</b>	<b>54,6</b>	<b>359</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (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>								
2008	30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ И СОЛЕН.ОГУРЦОМ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	50	1,8	5,1	3,9	69	4,01
2012	56	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (свекла, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, вода питьевая, картофель, масло сладко-сливочное несоленое, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, чеснок, укроп, соль йодированная)	180	7,7	11,5	16,6	203	7
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,9	4,2	17	119	8
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, рыба минтай неразделанный, яйца куриные (дл.), масло подсолнечное рафинированное)	70	12,6	11,5	7,3	183	0,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			10,5	42	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>660</b>	<b>28,5</b>	<b>32,7</b>	<b>78</b>	<b>724</b>	<b>19,31</b>
<b>Полдник</b>								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (сушки простые)	20	2,2	0,3	13,8	66	0
2008		ФРУКТ (апельсин)	110	0,9	0,2	7,8	42	58,1
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>8,4</b>	<b>5,2</b>	<b>29</b>	<b>206</b>	<b>58,6</b>
<b>Ужин</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С МЯСОМ И РИСОМ (капуста белокочанная, говядина 1 категории, крупа рисовая, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, сметана 20% жирности)	200	14,7	16,1	14,7	264	23,3
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	200	0,2		6,5	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>18,5</b>	<b>16,5</b>	<b>44,8</b>	<b>403</b>	<b>23,3</b>
<b>Всего</b>				<b>66,1</b>	<b>65,4</b>	<b>216,5</b>	<b>1735</b>	<b>104,41</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Хабардина Ю.П.

Диетсестра \_\_\_\_\_ Колобова С.Г.