

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ пос. Самарский

Сайгушева Е.А./



МЕНЮ

29 января 2025 г.
Ясли 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	416	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	160	5,1	7,5	18,3	161	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	20/10	1,6	0,2	16,4	74	0,1
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	1,9	1,9	11,2	70	0,3
Итого			350	8,6	9,6	45,9	305	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	0,5	0,1	10,1	43	2
Итого			100	0,5	0,1	10,1	43	2
Обед								
2008	30	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ/ С ЗЕЛ. ГОРОШКОМ И СОЛЕН.ОГУРЦОМ (картофель, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	1,1	3,1	2,3	41	2,4
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)	150	6,8	10	15,1	178	6,4
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,6	3,6	14,6	101	6,8
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 (шт.), масло подсолнечное рафинированное)	50	9,1	8,3	5,2	130	0,3
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			8,7	35	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			530	22,4	25,3	64,4	573	15,9
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008		кондитерское изделие (сушки простые)	15	1,6	0,2	10,3	50	0
2008		ФРУКТ (апельсин)	100	0,8	0,2	7,1	38	52,8
Итого			265	6,7	4,1	23,2	165	53,2
Ужин								
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)	180	13,2	14,5	13,3	237	20,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,2		5,8	24	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			400	16,2	14,8	37,6	349	20,9
Всего				54,4	53,9	181,2	1435	93,1

Стоимость 135 руб. 00 коп

Бухгалтер Хабардина Ю.П.

Диетсестра Колобова С.Г.