

Согласовано

Директор ГБОУ СОШ пос. Самарский

Сайгушева Е.А./



МЕНЮ
30 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	237	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	130	22,3	15,4	10,6	275	0,4
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	30	0,6	2	2,3	29	0,1
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	20/10	1,7	8,5	9,9	122	0
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	2	2	9	62	0,3
Итого			350	26,6	27,9	31,8	488	0,8
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								
2012	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМИ ОГУРЦАМИ /САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированное)	30	0,4	1,7	2	26	1
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ (мука пшеничная высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, кури потрош. 1 категории, укроп, сметана 20% жирности)	150	7,1	9,1	14,6	168	3,6
2012	304	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ (кури потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированное)	160	9,2	13,5	27,7	269	1,9
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		11,8	49	1,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			550	20,9	24,8	83,1	641	7,7
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008	451	ВЫПЕЧКА (ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ)/ПЛЮШКА СЛАДКАЯ (мука пшеничная высш. сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), яблоки)	50	2,3	1,2	17,1	89	0,8
Итого			200	6,6	4,9	22,9	166	1,2
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	6,5	7,8	32,1	225	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ (сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, ягодная смесь)	180			27,7	110	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш. сорт, сыр российский)	20/20	5,6	5,3	10	112	0
Итого			400	12,1	13,1	69,8	447	0,5
Всего				66,7	70,8	217,7	1785	12,2

Итого 147г 46к

Бухгалтер Хабардина Ю.П.

Диетсестра Колобова С.Г.