Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

/Сайгушева Е.А./

МЕНЮ

31 января 2025 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								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,2	6	24,6	175	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	180	0,3		8,4	36	1,4
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ /СЫР (сыр российский, масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/10/10	4,6	11,3	14,8	179	0,1
Итого			**410**	**10,1**	**17,3**	**47,8**	**390**	**2**
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	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированое, сахар песок, лимонная кислота, соль йодированная)	50	0,6	2,6	4,7	45	12,95
2008	91	РАССОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, укроп, чеснок)	180	7,5	10,3	17,4	194	6,4
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (говядина 1 категории, картофель, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое)	200	23,4	22,2	22,5	383	11,4
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок)	180	0,1	0,1	13,6	56	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	3,3	0,4	21,2	102	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			**680**	**36,4**	**35,7**	**89,4**	**827**	**31,55**
Полдник								
2012	401	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 3,2% жирности)	190	5,3	5,9	8,6	111	1
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (пряники заварные)	20	1,2	0,9	15	73	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	110	0,4	0,4	9,5	46	9,7
Итого			**320**	**6,9**	**7,2**	**33,1**	**230**	**10,7**
Ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОН.ИЗДЕЛИЯМИ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	200	6,6	9,3	24	208	0,8
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		25,7	105	13
2012	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			**450**	**11,5**	**11,7**	**64,9**	**414**	**13,8**
Всего				**65,4**	**72**	**245,3**	**1904**	**60,05**

стоимость дня 155р. 90к

Бухгалтер _____ Хабардина Ю.П.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.