

Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос. Самарский

Сайгушева Е.А./



**МЕНЮ**  
3 февраля 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	94	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая, ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5	5,8	13,1	124	0,6
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр российский)	30/10	4,6	3,2	14,7	107	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	30	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	180	0,1		11,9	48	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>12,1</b>	<b>11,2</b>	<b>39,8</b>	<b>309</b>	<b>0,6</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>								
2012	339	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ С РАСТИТ.МАСЛОМ (свекла, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	2,4	4,1	41	1,9
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ (рыбн.консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, укроп, вода питьевая, соль йодированная)	180	6,2	2,3	8,1	79	3,1
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	130	5,7	4	36,6	205	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	70	9,1	9,7	10,4	166	4,2
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	180			9,8	39	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	25	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>685</b>	<b>25,6</b>	<b>18,9</b>	<b>94,2</b>	<b>650</b>	<b>9,2</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 (печенье сахарное мука высш.сорт)	20	1,5	2	14,9	83	0
2008		ФРУКТ (яблоки)	110	0,4	0,4	9,5	46	9,7
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>7,2</b>	<b>7,1</b>	<b>31,8</b>	<b>227</b>	<b>10,2</b>
<b>Ужин</b>								
2012	449	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш.сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, повидло)	220/30	9,4	18	77,1	508	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	200	3,1	3,1	17,1	109	0,5
<b>Итого</b>			<b>450</b>	<b>12,5</b>	<b>21,1</b>	<b>94,2</b>	<b>617</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>57,9</b>	<b>58,4</b>	<b>270,1</b>	<b>1846</b>	<b>22,6</b>

стоимость за все 16 руб. 16 коп

Бухгалтер Алпеева З.В.

Диетсестра Колобова С.Г.