

Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос. Самарский

Самойлова Е.А./



**МЕНЮ**  
3 февраля 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 94            | СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ<br>(молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, крупа гречневая, ядрица, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)  | 160        | 4,3               | 5,1         | 11,7         | 111                           | 0,6           |
| 2012              |               | БУТЕРБРОД С СЫРОМ<br>(масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр российский)  | 20/10      | 3,6               | 2,8         | 9,8          | 80                            | 0             |
| к/к               | к/к           | ЧАЙ С САХАРОМ<br>(сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)  | 160        | 0,1               |             | 6,5          | 26                            | 0             |
| 2012              | 213           | ЯЙЦО ВАРЕНОЕ<br>(яйца куриные (шт.))  | 20         | 2,5               | 2,2         | 0,1          | 31                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>370</b> | <b>10,5</b>       | <b>10,1</b> | <b>28,1</b>  | <b>248</b>                    | <b>0,6</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 442           | СОК ФРУКТОВЫЙ<br>(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<br>(свекла, масло подсолнечное рафинированное)  | 30         | 0,4               | 1,5         | 2,4          | 25                            | 1,2           |
| 2012              | 87            | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ<br>(рыбн. консервы в масле, сардины атлантич., картофель, морковь, лук репчатый, пшено, масло сладко-сливочное несоленое, укроп, вода питьевая, соль йодированная)               | 150        | 5,1               | 2           | 6,8          | 66                            | 2,7           |
| 2012              | 205           | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ<br>(макаронные изделия высш. сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)   | 110        | 4,9               | 3,4         | 30,9         | 174                           | 0             |
| 2008              | 272           | ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ<br>(говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш. сорт)                        | 50         | 6,4               | 6,9         | 7,4          | 119                           | 3             |
| к/к               | к/к           | КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ)<br>(сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)   | 150        |                   |             | 8,1          | 33                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ<br>(хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)  | 40         | 2,6               | 0,4         | 17           | 82                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ<br>(хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)  | 20         | 1,8               | 0,1         | 11,7         | 55                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>550</b> | <b>21,2</b>       | <b>14,3</b> | <b>84,3</b>  | <b>554</b>                    | <b>6,9</b>    |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 401           | КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ<br>(кефир 2,5 % жирности)   | 150        | 4,3               | 3,7         | 5,8          | 77                            | 0,4           |
| 2008              |               | КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ<br>(печенье сахарное мука высш. сорт)  | 15         | 1,1               | 1,5         | 11,2         | 63                            | 0             |
| 2008              |               | ФРУКТ<br>(яблоки)   | 100        | 0,4               | 0,4         | 8,6          | 41                            | 8,8           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>265</b> | <b>5,8</b>        | <b>5,6</b>  | <b>25,6</b>  | <b>181</b>                    | <b>9,2</b>    |
| <b>Ужин</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2012              | 449           | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ<br>(мука пшеничная высш. сорт, яйца куриные (шт.), вода питьевая, дрожжи, сахар песок, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, масло сладко-сливочное несоленое, повидло) | 200/20     | 8,8               | 16,6        | 68,8         | 459                           | 0             |
| 2012              | 395           | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ<br>(кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)  | 180        | 2,8               | 2,8         | 15,4         | 99                            | 0,5           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>400</b> | <b>11,6</b>       | <b>19,4</b> | <b>84,2</b>  | <b>558</b>                    | <b>0,5</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>49,6</b>       | <b>49,5</b> | <b>232,3</b> | <b>1584</b>                   | <b>19,2</b>   |

*вместимость залив - 131 рожков*

Бухгалтер Алпеева З.В.

Диетсестра Колобова С.Г.