

Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос. Самарский

Самгушева Е.А./



МЕНЮ
5 февраля 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ (овсяные хлопья "геркулес", молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, сахар песок, соль йодированная)	180	6,5	9,6	22,1	201	0,8
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	180	0,3		8,4	36	1,4
Итого			400	11,3	12,6	45,2	342	2,3
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		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ (САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА) (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,7	3	3,8	45	1,9
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАН. (говядина 1 категории, свекла, капуста белокочанная, лук репчатый, морковь, картофель, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, укроп, сметана 20% жирности, вода питьевая, чеснок)	180	8	9	15,6	176	16,6
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,2	5,5	28,4	176	0
2008	231	РЫБА, ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ (рыба минтай неразделанный, вода питьевая, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	70	7,2	3,9	1,9	72	1
2012	372	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ (яблоки, вода питьевая, сахар песок, лимонная кислота)	180	0,1	0,1	13,6	56	0,8
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			660	22,7	21,9	86	633	20,3
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2012		САЛАТ С МОРКОВЬЮ И ЯБЛОКАМИ (сахар песок, масло подсолнечное рафинированное, морковь, яблоки)	50	0,5	3	5	50	1,5
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			260	7,3	7,8	22,4	195	2
Ужин								
2012	126	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ В МОЛОКЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4	7	23	171	10,8
2008	437	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, вода питьевая, сахар песок)	200	0,2		13,1	54	4,5
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,4	2,2	0,1	30	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			450	10,2	9,6	59,8	367	15,3
Всего				52	52	223,5	1580	41,9

Итого всего 164 руб 80 коп

Бухгалтер Алпеева З.В. Алпеева З.В.

Диетсестра Колобова С.Г. Колобова С.Г.