Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_________ /Сайгушева Е.А./

МЕНЮ

10 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	160	5,6	6,7	20,5	166	0,7
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	20/10	1,7	8,5	9,9	122	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (сахар песок, чай черный байховый, вода питьевая)	160	0,1		6	24	0
Итого			**350**	**7,4**	**15,2**	**36,4**	**312**	**0,7**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ (сок яблочный)	100	7,5	1,5	151,5	645	30
Итого			**100**	**7,5**	**1,5**	**151,5**	**645**	**30**
Обед								
2012	339	СВЕКЛА ОТВАРНАЯ ПОРЦИОННО (свекла, масло подсолнечное рафинированое)	30	9,2	0,6	53,7	257	25,2
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, томатная паста, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, укроп, картофель, чеснок)	150	120,8	170,7	237,9	3000	287,2
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (макаронные изделия высш.сорт, соль йодированная, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое)	110	96,5	91,3	616,3	3676	0
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш.сорт)	50	117,6	82,8	140	1786	39
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ (СМЕСЬ) (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150			154,9	619	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	21,2	2,8	135,6	653	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	24,4	2	160,6	758	0
Итого			**530**	**389,7**	**350,2**	**1499**	**10749**	**351,4**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) (кефир 2,5 % жирности)	150	18,3	15,8	25,2	334	1,8
2008		КОНДИТЕРСКОЕ ИЗДЕЛИЕ (ПЕЧЕНЬЕ) (печенье сахарное мука высш.сорт)	15	16,5	21,6	163,7	917	0
2008		ФРУКТ (ЯБЛОКО) (яблоки)	100	6,7	6,7	164,7	790	168,1
Итого			**265**	**41,5**	**44,1**	**353,6**	**2041**	**169,9**
Ужин								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ (икра из кабачков)	30					0
2008	333	КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ (картофель, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое)	160	58	91,5	469,4	2939	237,1
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ АПЕЛЬСИНОВ (апельсин, сахар песок, вода питьевая)	180	2,4	0,6	176,8	736	67,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	20	21,2	2,8	135,6	653	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	24,4	2	160,6	758	0
Итого			**410**	**106**	**96,9**	**942,4**	**5086**	**304,2**
Всего				**552,1**	**507,9**	**2982,9**	**18833**	**856,2**

Бухгалтер _________________ Алпеева З.В.

Диетсестра _________________ Колобова С.Г.