Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_____ /Сайгушева Е.А./

МЕНЮ

11 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		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, кукуруза консервы)	170/60	11,5	13,4	7,3	196	2,2
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	30/10	4,5	3	14,7	105	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,2	2,2	9,8	69	0,4
Итого			**450**	**18,2**	**18,6**	**31,8**	**370**	**2,7**
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 РЕПЧАТОГО ЛУКА (лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое)	30	0,4	1,8	2,2	27	1,2
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРИЦЕЙ (картофель, горох лущеный, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, укроп)	180	9,3	9,5	15,3	185	4,3
2008	181	КАША ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый)	130	6,6	7,7	24,2	193	0,8
2012	277	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА (куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый, томатное пюре, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая)	70	10,5	11,8	2,6	158	0,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, ягодная смесь)	180			14	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог, микронутриентами)	50	2,6	0,4	17	82	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			**660**	**30,9**	**31,3**	**85,3**	**748**	**7,2**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	453	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, повидло, масло подсолнечное рафинированое, творог 5,0% жирности)	60	8,2	5,7	39,7	222	0
Итого			**250**	**13,5**	**10,4**	**47,1**	**320**	**0,5**
Ужин								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,9	8,5	30	216	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	200	0,3		9,3	40	1,6
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ (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**	**9,9**	**10,9**	**54,5**	**357**	**2,1**
Всего				**73**	**71,3**	**228,8**	**1838**	**14,5**

стоимость дня 164р 30к

Бухгалтер _____ Алпеева З.В.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.