Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_____ /Сайгушева Е.А./

МЕНЮ

11 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	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С КУКУРУЗОЙ КОНСЕРВ. (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированое, кукуруза консервы)	140/20	10	12	4,8	169	1
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ (сыр российский, батон простой)	20/10	3,7	2,9	9,8	81	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	160	2	2	8,8	62	0,3
Итого			**350**	**15,7**	**16,9**	**23,4**	**312**	**1,4**
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 луценый, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, соль йодированная, укроп, сметана 20% жирности)	150	7,7	8,1	13	157	3,8
2008	181	КАША ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, вода питьевая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, куры потрош. 1 категории, морковь, лук репчатый)	110	5,5	6,4	20,5	163	0,7
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)	150			11,6	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	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			**570**	**28,2**	**28,6**	**76,9**	**681**	**6,6**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
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)	50	6,8	4,8	32,8	184	0
Итого			**200**	**11,1**	**8,5**	**38,6**	**261**	**0,4**
Ужин								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ (крупа рисовая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	4,4	7,7	26,8	195	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	180	0,3		8,4	36	1,4
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)	20	1,5	0,1	10	47	0
Итого			**400**	**8,6**	**10**	**45,3**	**308**	**1,9**
Всего				**64,1**	**64,1**	**194,3**	**1605**	**12,3**

Стоимость дня 144р80к

Бухгалтер _____ Аппеева З.В.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.