Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_____ /Сайгушева Е.А./

МЕНЮ

13 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								
2012	237	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (творог 5,0% жирности, крупа манная, сахар песок, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, молоко пастер. 3,2% жирности, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	140	23,7	16,3	11,4	293	0,4
2008	366	СОУС МОЛОЧНЫЙ (молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, сахар песок)	50	1	3,2	3,7	48	0,1
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК СЛАДКИЙ (кофейный напиток, сахар песок, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая)	180	2,2	2,2	9,9	70	0,4
2012		БУТЕРБРОД СО СЛИВ. МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой)	30/10	2,5	8,6	14,8	146	0
Итого			**410**	**29,4**	**30,3**	**39,8**	**557**	**0,9**
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	36	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМИ ОГУРЦАМИ (свекла, огурцы соленые, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло подсолнечное рафинированое)	50	0,8	2,9	3,2	43	1,7
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ С КУРИЦЕЙ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированое, куры потрош. 1 категории, укроп, сметана 15% жирности)	180	8,1	10,5	16,9	197	4,2
2012	304	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ (куры потрош. 1 категории, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, крупа рисовая, масло подсолнечное рафинированое)	200	11,4	20,9	34,6	372	2,2
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	180	0,1		14,3	59	1,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	50	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			**680**	**23,9**	**34,7**	**91,7**	**779**	**9,5**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (СНЕЖОК) (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2008	451	ВЫПЕЧКА (ПИРОЖКИ С ЯБЛОКАМИ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое, яйца куриные (шт.), яблоки)	60	3,1	1,4	23,1	117	0,9
Итого			**250**	**8,4**	**6,1**	**30,5**	**215**	**1,4**
Ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (пшено, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	7,3	8,2	35,7	246	0,5
2008	411	КИСЕЛЬ (сахар песок, крахмал картофельный, вода питьевая, ягодная смесь)	200			30,6	123	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	30/20	6,4	5,4	15,1	135	0
Итого			**450**	**13,7**	**13,6**	**81,4**	**504**	**0,5**
Всего				**75,9**	**84,8**	**253,5**	**2098**	**14,3**

стоимость дня 159р 80к

Бухгалтер _____ Аллеева З.В.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.