Согласовано

Директор ГБОУ ООШ пос.Самарский

_____ /Сайгушева Е.А./

МЕНЮ

18 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 КАБАЧКОВОЙ ИКРОЙ (яйца куриные (шт.), молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, икра из кабачков)	140/20	10,3	14,5	5,9	196	0,9
2012		БУТЕРБРОДЫ С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон простой, сыр российский)	20/10	1,7	8,5	9,9	122	0
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**	**14**	**25**	**24,6**	**380**	**1,2**
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								
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ ПОРЦИОННО / ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ ПОРЦИОННО (огурцы грунтовые)	30	0,2		0,8	4	3,1
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, соль йодированная, укроп, чеснок, фасоль)	150	7,6	8,7	13,5	164	9,1
2012	414	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ (горох лущеный, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированое, соль йодированная)	110	12,2	5,7	25,5	202	0
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ (говяжья печень, масло подсолнечное рафинированое, мука пшеничная высш.сорт, молоко пастер. 3,2% жирности, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная)	50	11,1	5,1	3,8	117	7,4
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ ЛИМОНОВ (лимон, сахар песок, вода питьевая)	150	0,1		11,8	49	1,2
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	1,8	0,1	11,7	55	0
Итого			**550**	**35,6**	**20**	**84,1**	**673**	**20,8**
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	150	4,3	3,7	5,8	77	0,4
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ/ ПИРОЖОК С КАПУСТОЙ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), соль йодированная, дрожжи, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированое)	50	3,9	6,9	29,9	198	0
Итого			**200**	**8,2**	**10,6**	**35,7**	**275**	**0,4**
Ужин								
2008	189	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (крупа ячневая, вода питьевая, молоко пастер. 3,2% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,2	6	24,6	175	0,5
2012	378	КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (ягодная смесь, вода питьевая, сахар песок, крахмал картофельный)	180			23,6	94	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ С СЫРОМ (хлеб пшеничн.формовой мука высш.сорт, сыр российский)	30/10	4,3	2,8	15,1	103	0
Итого			**400**	**9,5**	**8,8**	**63,3**	**372**	**0,5**
Всего				**67,8**	**64,5**	**217,8**	**1743**	**24,9**

стоимость дня 143р 60к

Бухгалтер _____ Алпеева З.В.

Диетсестра _____ Колобова С.Г.