



Согласовано

Директор ФБУО ООШ пос. Самарский

Саигушева Е.А./

МЕНЮ
21 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	416	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ (крупа манная, молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная, сахар песок)	180	5,7	8,5	20,7	182	0,8
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (повидло, батон простой)	30/10	2,4	0,3	21,3	98	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
Итого			400	10,3	11	51,9	350	1,3
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								
2008		ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (икра из кабачков)	50	1	4,5	3,9	60	3,5
2008	91	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ И СМЕТАНОЙ (картофель, крупа перловая, морковь, лук репчатый, огурцы соленые, масло сладко-сливочное несоленое, вода питьевая, сметана 20% жирности, говядина 1 категории, укроп, чеснок)	180	7,5	10,2	17,1	191	6,4
2008	335	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ (картофель, молоко пастер. 3,2% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	130	2,9	4,2	17	119	8
2008	272	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (говядина 1 категории, вода питьевая, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная, лук репчатый, морковь, томатная паста, мука пшеничная высш сорт)	70	9,1	9,7	10,4	166	4,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД (сахар песок, вода питьевая, ягодная смесь)	180			14	56	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	30	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			660	24	29	85,1	700	22,1
Полдник								
2012	401	КИСЛОМОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ (кефир 2,5 % жирности)	190	5,3	4,7	7,4	98	0,5
2012		ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (ОТВАРНЫЕ) СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (творог 5,0% жирности, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	60/20	8,9	9	22,7	209	0,2
Итого			270	14,2	13,7	30,1	307	0,7
Ужин								
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ (капуста белокачанная, масло сладко-сливочное несоленое, морковь, лук репчатый, томатная паста, лимонная кислота, мука пшеничная высш сорт, сахар песок, соль йодированная, лавровый лист)	200	5,1	5,7	13,1	124	35,96
2008	213	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ (яйца куриные (шт.))	20	2,6	2,3	0,2	32	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, вода питьевая, лимон)	200	0,3		9,5	40	1,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ (хлеб ржано-пшеничный обог. микроэлементами)	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш сорт)	30	2,3	0,2	15,1	71	0
Итого			470	11,6	8,4	46,4	308	37,06
Всего				60,6	62,2	223,6	1708	63,16

итого меню ужин 166к 10к

Бухгалтер _____ Алпеева З.В.

Диетсестра *С.Г.* _____ Колобова С.Г.