

Утверждаю

Директор
МОУ СШ п. Ярославка ЯМР
_____/Петрушова Н.А./

МЕНЮ
10 апреля 2024 г.
Сад 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2008	189	* КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*рис, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,83	6,82	27,30	190,66	0,56
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	180	2,87	3,06	16,31	104,97	0,53
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,51	0,97	17,20	87,68	0,00
Итого			424	10,26	19,10	60,89	458,11	1,09
Обед								
2008	105	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ (*макаронные изделия высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе кури, *соль йодированная)	200/20	4,69	4,93	12,24	112,25	0,64
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное)	60	8,70	14,49	8,13	197,74	0,38
2008	131	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *лавровый лист, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,05	7,65	11,09	127,25	27,67
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	180	0,16	0,07	14,78	61,61	13,92
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	37	2,36	0,31	15,07	72,55	0,00
Итого			627	18,96	27,45	61,31	571,40	42,61
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	158	4,44	4,91	7,21	91,96	0,82
Итого			158	4,44	4,91	7,21	91,96	0,82
Ужин								
2008	214	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	12,40	18,17	3,21	226,24	0,30
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	180	0,18	0,01	11,84	49,64	1,46
2010	114	*ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ (*мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яблоки, *дрожжи, *масло подсолнечное рафинированное)	75	4,27	4,08	35,02	194,65	1,55
Итого			405	16,85	22,26	50,07	470,53	3,31
Всего				50,51	73,72	179,48	1 592,00	47,83

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

Повар _____ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.