

Утверждаю

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

МЕНЮ

18 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
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *рис, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная)	200	6,35	4,02	34,02	198,40	0,56
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,62	46,87	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	27	1,97	0,76	13,46	68,62	0,00
Итого			417	8,47	13,03	59,18	388,69	0,58
Обед								
2008	123	* *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), вода питьевая, *лавровый лист, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200	2,87	4,58	15,82	121,37	7,69
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	12,63	9,64	11,54	183,33	10,86
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	3,04	7,72	11,05	127,77	27,74
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,29	0,13	18,02	75,63	49,32
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	32	2,06	0,27	13,15	63,31	0,00
Итого			612	20,89	22,34	69,58	571,41	95,61
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (*ряженка 2,5% жирности)	163	4,72	4,07	6,83	87,84	0,49
Итого			163	4,72	4,07	6,83	87,84	0,49
Ужин								
2008	195	* ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ (*крупа манная, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *яблоки, *сметана 15% жирности, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *мука пшеничная высш.сорт)	150	4,35	6,90	35,48	222,15	0,80
2010	92	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,10	0,04	22,27	91,35	1,08
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	27	1,97	0,76	13,46	68,62	0,00
Итого			357	6,42	7,70	71,21	382,12	1,88
Всего				40,50	47,14	206,80	1 430,06	98,56

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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