

Утверждаю

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

МЕНЮ
1 апреля 2025 г.
Сад 12

Сборник рецептур	№ 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	4,86	6,90	27,37	191,93	0,57
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	180	4,00	4,05	16,82	120,98	0,60
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,14	0,83	14,71	74,97	0,00
Итого			420	11,05	20,03	58,98	462,68	1,17
II Завтрак								
		* НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ (вода питьевая, *смесь сухая с витаминами для напитка "витошка")	100	0,00	0,00	1,84	7,76	0,80
Итого			100	0,00	0,00	1,84	7,76	0,80
Обед								
2008		*ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ (*огурцы грунтовые)	34	0,28	0,03	0,86	4,82	3,44
2008	75	СВЕКОЛЬНИК (ПО-ДОМАШНЕМУ) СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, вода питьевая, *картофель, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *лавровый лист, *сметана 15% жирности)	200	1,96	3,80	11,08	92,00	5,35
2012	264	* ФРИКАДЕЛЬКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ (рыба минтай филе, *хлеб пшеничный йодированный, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *сыр молога)	70	8,18	4,04	4,17	86,01	0,08
2008	335	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	130	3,06	4,99	18,12	130,14	8,51
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	11,51	46,02	0,00
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	37	2,36	0,31	15,10	72,68	0,00
Итого			651	15,84	13,17	60,84	431,67	17,38
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	163	4,72	4,07	6,51	86,30	1,14
Итого			163	4,72	4,07	6,51	86,30	1,14
Ужин								
2008	227	* СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ (*творог 9,0% жирности, *соль йодированная, *сметана 15% жирности, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *мука пшеничная высш. сорт, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	145	21,24	12,57	22,77	293,41	0,00
2010	92	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	160	0,06	0,03	13,44	55,35	0,76
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,14	0,83	14,71	74,97	0,00
Итого			335	23,44	13,43	50,92	423,73	0,76
Всего				55,05	50,70	179,09	1 412,14	21,25

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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