

Утверждаю

Директор  
МОУ СШ п. Ярославка ЯМР  
\_\_\_\_\_/Петрушова Н.А./

## МЕНЮ

4 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		
<b>Завтрак</b>								
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	6,39	4,06	33,87	198,35	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,10	0,00	11,49	46,35	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	28	2,05	0,80	14,06	71,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>8,59</b>	<b>13,11</b>	<b>59,50</b>	<b>391,12</b>	<b>0,59</b>
<b>Обед</b>								
2008	123	/*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), вода питьевая, *лавровый лист, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *сметана 15% жирности, *соль йодированная, *филе кури)	200	6,70	8,58	15,89	173,88	7,86
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	75	13,67	10,44	12,50	198,45	11,76
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	7,87	10,83	128,07	27,75
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,29	0,13	18,08	75,86	49,11
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	38	2,41	0,32	15,42	74,20	0,00
<b>Итого</b>			<b>623</b>	<b>26,11</b>	<b>27,34</b>	<b>72,72</b>	<b>650,46</b>	<b>96,48</b>
<b>Полдник</b>								
2008	435	РЯЖЕНКА (*ряженка 2,5% жирности)	159	4,61	3,98	6,68	85,91	0,48
<b>Итого</b>			<b>159</b>	<b>4,61</b>	<b>3,98</b>	<b>6,68</b>	<b>85,91</b>	<b>0,48</b>
<b>Ужин</b>								
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	4,37	6,97	35,50	223,00	0,79
2010	92	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	180	0,10	0,04	22,29	91,44	1,08
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	28	2,05	0,80	14,06	71,62	0,00
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>6,52</b>	<b>7,81</b>	<b>71,85</b>	<b>386,06</b>	<b>1,87</b>
<b>Всего</b>				<b>45,83</b>	<b>52,24</b>	<b>210,75</b>	<b>1 513,55</b>	<b>99,42</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

Повар \_\_\_\_\_ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.