

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 марта 2025 г.

Ясли 12

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,90	2,41	0,00	29,78	0,06
2010	14	* СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *макаронные изделия высш. сорт, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, *соль йодированная)	150	4,67	5,08	15,63	127,80	0,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	155	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
Итого			338	8,53	9,94	44,07	301,49	0,70
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоко)	120	0,48	0,48	11,73	56,24	11,97
Итого			120	0,48	0,48	11,73	56,24	11,97
Обед								
2008	99	* СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ НА М/Б (*хлеб пшеничный йодированный, *картофель, *горох лущеный, *лук репчатый, *морковь, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая)	150	4,44	2,66	18,19	114,59	2,75
2008	259	* ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ (вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *лук репчатый, *соль йодированная, *лавровый лист, *мясо говядина б/к, *томатная паста)	25/25	7,34	9,79	3,00	129,43	0,66
2010	74	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	6,19	4,82	28,00	179,89	0,00
к/к	к/к	* НАПИТОК ЛИМОННЫЙ (*лимон, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,09	0,01	11,90	49,60	1,54
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	34	2,15	0,28	13,77	66,28	0,00
Итого			504	20,21	17,56	74,86	539,79	4,95
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	160	4,49	4,95	7,28	92,83	0,83
Итого			160	4,49	4,95	7,28	92,83	0,83
Ужин								
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *капуста белокачанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *лавровый лист, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт)	145	3,34	9,61	18,58	175,24	16,98
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	155	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			330	5,60	10,45	43,38	291,14	17,00
Всего				39,31	43,38	181,32	1 281,49	35,45

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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