

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 января 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	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,75	0,07	61,19	0,00
2008	189	* КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*геркулес овсяные хлопья, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,30	6,17	15,89	136,93	0,45
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,59	2,78	14,79	95,20	0,48
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	32	2,32	0,89	15,86	80,86	0,00
Итого			350	9,25	16,59	46,61	374,18	0,93
Обед								
2008	105	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (*макаронные изделия высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *мясо говядина б/к, *соль йодированная)	150	4,35	4,37	9,70	95,52	0,42
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,77	12,43	7,57	185,17	0,09
2008	134	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	110	2,82	7,69	16,33	145,31	7,69
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,13	0,05	11,46	47,68	10,23
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	31	2,02	0,27	12,90	62,05	0,00
Итого			521	20,09	24,81	57,96	535,73	18,43
Полдник								
		СНЕЖОК (*снежок 2,5 % жирности)	167	4,84	4,17	6,67	88,41	1,17
Итого			167	4,84	4,17	6,67	88,41	1,17
Ужин								
2012	199	**БИТОЧКИ ИЛИ КОТЛЕТЫ МАННЫЕ, РИСОВЫЕ С СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*крупа манная, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	120	6,35	13,12	41,82	309,93	0,26
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	180	0,11	0,00	11,66	47,05	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	32	2,32	0,89	15,86	80,86	0,00
Итого			332	8,78	14,01	69,34	437,84	0,28
Всего				42,96	59,58	180,58	1 436,16	20,81

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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