

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 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	6,66	0,06	60,42	0,00
2008	189	* КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*рис, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,69	5,27	20,52	144,96	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,11	0,00	10,65	42,97	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	43	3,13	1,21	21,48	109,47	0,00
Итого			366	6,97	13,14	52,71	357,82	0,46
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	150	0,60	0,60	14,71	70,57	15,02
Итого			150	0,60	0,60	14,71	70,57	15,02
Обед								
2008	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, рыба минтай филе)	150	3,75	1,90	14,28	89,43	4,42
2008	306	/* ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (*капуста белокочанная, *мясо говядина б/к, *рис, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	160	14,34	17,76	12,02	266,39	19,41
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	160	0,20	0,09	14,00	58,48	34,00
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	29	1,88	0,25	12,02	57,83	0,00
Итого			499	20,17	20,00	52,32	472,13	57,83
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	164	4,61	5,08	7,47	95,36	0,85
		*ПИРОЖЕНОЕ БАРНИ (*пироженое барни)	30	6,20	14,00	53,00	0,00	0,00
Итого			194	10,81	19,08	60,47	95,36	0,85
Ужин								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	6	1,46	1,86	0,00	22,90	0,04
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,05	3,55	25,80	151,48	0,00
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,66	53,92	2,51
2008	483	*КОРЖИКИ МОЛОЧНЫЕ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, сода, *масло подсолнечное рафинированное)	65	3,73	7,12	38,84	236,59	0,00
Итого			306	9,87	12,66	77,30	464,89	2,55
Всего				48,42	65,48	257,51	1 460,77	76,71

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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