

Утверждаю

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

МЕНЮ

10 апреля 2024 г.
Ясли 12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	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	3,66	5,13	20,84	144,73	0,42
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,55	2,74	14,83	94,75	0,48
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,51	0,97	17,20	87,68	0,00
Итого			352	8,76	15,44	52,93	387,00	0,90
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	118	0,47	0,47	11,55	55,39	11,78
Итого			118	0,47	0,47	11,55	55,39	11,78
Обед								
2008	105	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ (*макаронные изделия высш. сорт, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе кури, *соль йодированная)	150/15	3,57	4,26	9,20	89,45	0,50
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное)	60	8,68	14,44	7,99	196,45	0,38
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)	110	2,56	6,83	9,46	110,98	23,49
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,16	0,06	12,72	53,06	12,40
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	37	2,36	0,31	15,07	72,55	0,00
Итого			532	17,33	25,90	54,44	522,49	36,77
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	158	4,44	4,91	7,21	91,96	0,82
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш. сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			188	6,69	7,85	29,53	217,06	0,82
Ужин								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07
2008	214	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,73	14,37	2,57	178,61	0,24
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	160	0,15	0,01	10,06	42,24	1,27
2010	114	*ПИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ ИЗ ДРОЖЖЕВОГО ТЕСТА С ЯБЛОКАМИ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *молоко пастер. 3,2% жирности, *яблоки, *дрожжи, *масло подсолнечное рафинированное)	75	4,14	4,61	35,08	199,16	1,59
Итого			365	16,34	21,94	47,71	456,41	3,17
Всего				49,59	71,60	196,16	1 638,35	53,44

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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