

Утверждаю

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

МЕНЮ

12 апреля 2024 г.

Ясли 12

Сборник рецептур	№ 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	6,60	0,06	59,84	0,00
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	4,72	5,14	15,72	128,96	0,64
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,10	0,00	10,85	43,77	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,51	0,97	17,20	87,68	0,00
Итого			357	7,37	12,71	43,83	320,25	0,66
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
Итого			125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
Обед								
2008	95	* СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ (*капуста белокачанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200/0/10	1,84	4,89	9,16	93,56	6,91
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)	35/35	11,25	14,13	3,08	184,16	0,69
2010	74	*КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (*крупа гречневая ядрица, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	100	5,70	4,29	25,80	164,40	0,00
2012	396	* * КОМПОТ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*вишня, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,14	0,03	13,37	55,00	1,02
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	39	2,49	0,33	15,94	76,66	0,00
Итого			579	21,42	23,67	67,35	573,78	8,62
Полдник								
2008	434	* МОЛОКО ТОПЛЕНОЕ (*молоко топленое)	164	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		*ПИРОЖЕНОЕ БАРНИ (*пирожное барни)	30	6,20	14,00	53,00	0,00	0,00
Итого			194	6,20	14,00	53,00	0,00	0,00
Ужин								
2010	44	*ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ (*творог 9,0% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	115	17,10	10,71	20,01	247,79	0,16
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
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,51	0,97	17,20	87,68	0,00
Итого			309	19,76	11,69	47,27	377,71	1,43
Всего				55,38	62,20	224,08	1 325,49	13,21

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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