

Утверждаю

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

**МЕНЮ**  
**13 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,93	2,46	0,00	30,32	0,06
2008	189	* КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*крупя ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,91	5,07	17,40	131,56	0,42
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	160	3,30	3,27	17,03	111,52	0,55
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	25	1,88	2,45	18,60	104,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>343</b>	<b>11,02</b>	<b>13,25</b>	<b>53,03</b>	<b>377,65</b>	<b>1,03</b>
<b>II Завтрак</b>								
		*Киви (*киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	92,70
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,40</b>	<b>8,10</b>	<b>47,00</b>	<b>92,70</b>
<b>Обед</b>								
2008	91	* РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ (*картофель, *крупя перловая, *морковь, *лук репчатый, *огурцы соленые, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150	1,57	2,96	10,33	77,89	4,06
2008	250	**СУФЛЕ РЫБНОЕ (рыба минтай филе, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.))	60	10,08	3,92	2,21	84,57	0,16
2008	335	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	2,36	4,24	13,58	102,36	6,31
2012	396	* * КОМПОТ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*вишня, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,09	0,02	11,65	47,62	0,68
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	30	1,95	0,26	12,50	60,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>510</b>	<b>16,05</b>	<b>11,40</b>	<b>50,27</b>	<b>372,62</b>	<b>11,21</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	158	4,44	4,90	7,20	91,91	0,82
<b>Итого</b>			<b>158</b>	<b>4,44</b>	<b>4,90</b>	<b>7,20</b>	<b>91,91</b>	<b>0,82</b>
<b>Ужин</b>								
2008	284	*ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (*мясо говядина б/к, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, *рис, *морковь, *соль йодированная, *сахар песок)	60/30	9,45	11,62	16,81	209,53	0,97
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	95	1,62	2,86	9,42	69,72	4,40
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,08	0,00	10,66	42,91	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	32	2,37	0,91	16,21	82,60	0,00
<b>Итого</b>			<b>382</b>	<b>13,52</b>	<b>15,39</b>	<b>53,10</b>	<b>404,76</b>	<b>5,39</b>
<b>Всего</b>				<b>45,83</b>	<b>45,34</b>	<b>171,70</b>	<b>1 293,94</b>	<b>111,15</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

Повар \_\_\_\_\_ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.