

Утверждаю

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

МЕНЮ

15 апреля 2024 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	6,60	0,06	59,84	0,00
2008	189	*КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа манная, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,84	5,12	16,95	129,27	0,43
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	160	3,53	3,56	14,56	105,60	0,52
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	29	2,11	0,81	14,46	73,70	0,00
Итого			347	9,52	16,09	46,03	368,41	0,95
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	180	0,72	0,72	17,67	84,74	18,03
Итого			180	0,72	0,72	17,67	84,74	18,03
Обед								
2010	10	* * СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ (С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ) (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист, *горох лущеный)	150	3,42	2,26	11,27	79,27	2,79
2008	284	*ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (*мясо говядина б/к, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *рис, *морковь, *томатная паста, *соль йодированная, *сахар песок)	60/30	9,51	11,53	17,76	213,02	1,66
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	90	1,50	2,58	8,73	63,99	4,08
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	160	0,00	0,00	10,65	42,57	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
Итого			525	16,68	16,67	62,80	468,10	8,53
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	165	4,78	4,12	6,59	87,37	1,15
Итого			165	4,78	4,12	6,59	87,37	1,15
Ужин								
2008	133	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист)	140	2,82	11,17	21,49	198,47	10,92
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	185	0,10	0,00	11,82	47,64	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	29	2,11	0,81	14,46	73,70	0,00
Итого			354	5,03	11,98	47,77	319,81	10,94
Всего				36,73	49,58	180,86	1 328,43	39,60

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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