

Утверждаю

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

МЕНЮ

16 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,92	2,44	0,00	30,07	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	3,89	5,28	16,66	130,34	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	14,73	94,40	0,48
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	29	2,11	0,81	14,50	73,93	0,00
Итого			347	10,47	11,27	45,89	328,74	0,96
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	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе рыбы хек)	150	3,84	2,34	13,98	92,54	4,41
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,67	12,39	6,89	181,71	0,09
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш.сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,00	3,38	25,52	148,57	0,00
2008	401	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,69	0,04	17,30	72,91	0,22
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,18	0,29	13,98	67,27	0,00
Итого			524	21,38	18,44	77,67	563,00	4,72
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	158	4,45	4,91	7,21	92,06	0,82
		*ПИРОЖЕНОЕ БАРНИ (*пирожное барни)	30	6,20	14,00	53,00	0,00	0,00
Итого			188	10,65	18,91	60,21	92,06	0,82
Ужин								
2010	45	* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *мука пшеничная высш.сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *джем)	120	21,29	13,42	38,10	359,89	4,15
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	160	0,14	0,01	10,07	42,27	1,33
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	29	2,11	0,81	14,50	73,93	0,00
Итого			309	23,54	14,24	62,67	476,09	5,48
Всего				66,67	62,99	259,07	1 513,64	14,48

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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