

Утверждаю

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

МЕНЮ

17 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	6,48	0,06	58,77	0,00
2008	189	*КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	200	5,35	6,83	22,28	172,93	0,58
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	160	3,40	3,35	17,15	113,09	0,56
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,15	0,83	14,78	75,33	0,00
Итого			398	10,94	17,49	54,27	420,12	1,14
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	144	0,58	0,58	14,16	67,91	14,45
Итого			144	0,58	0,58	14,16	67,91	14,45
Обед								
2012	62	* БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *сметана 15% жирности, вода питьевая)	160	1,78	4,80	9,77	93,37	7,29
2008	311	* ПЛОВ (*мясо говядина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *рис, *лук репчатый, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист)	160	13,27	18,50	27,97	331,47	0,81
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,16	0,06	12,87	53,63	12,46
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,16	0,29	13,88	66,77	0,00
Итого			514	17,37	23,65	64,49	545,24	20,56
Полдник								
2008	434	* МОЛОКО ТОПЛЕННОЕ (*молоко топленое)	161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			161	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2010	62	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*печень говяжья, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	11,94	9,52	4,55	164,25	7,90
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *лавровый лист, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт)	110	2,52	6,88	13,71	127,53	12,46
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,10	0,00	10,57	42,65	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,15	0,83	14,78	75,33	0,00
Итого			365	16,71	17,23	43,61	409,76	20,38
Всего				45,60	58,95	176,53	1 443,03	56,53

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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