

Утверждаю

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

МЕНЮ
18 апреля 2024 г.
Ясли 12

Сбор-ник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,60	0,06	59,84	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *рис, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная)	150	4,77	3,02	25,78	149,94	0,42
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,08	0,00	10,49	42,24	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	27	1,97	0,76	13,46	68,62	0,00
Итого			350	6,86	10,38	49,79	320,64	0,44
II Завтрак								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,62	0,12	12,62	53,75	2,50
Итого			125	0,62	0,12	12,62	53,75	2,50
Обед								
2008	123	* *СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ СО СМЕТАНОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), вода питьевая, *лавровый лист, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200	2,92	4,67	15,83	122,58	7,69
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	12,63	9,64	11,54	183,33	10,86
2008	131	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *лавровый лист, *мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,59	6,71	9,61	110,52	23,46
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	160	0,26	0,12	15,88	66,64	43,34
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	32	2,06	0,27	13,15	63,31	0,00
Итого			572	20,46	21,41	66,01	546,38	85,35
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (*ряженка 2,5% жирности)	163	4,72	4,07	6,83	87,84	0,49
		Шоколадка (*шоколад молочный)	90	8,56	30,29	44,00	483,64	0,00
Итого			253	13,28	34,36	50,83	571,48	0,49
Ужин								
2008	195	* ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ (*крупка манная, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *яблоки, *сметана 15% жирности, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *мука пшеничная высш. сорт)	120/30	3,73	6,05	29,79	189,13	0,66
2010	92	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	160	0,09	0,03	19,68	80,78	0,96
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	27	1,97	0,76	13,46	68,62	0,00
Итого			337	5,79	6,84	62,93	338,53	1,62
Всего				47,01	73,11	242,18	1 830,78	90,40

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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