

Утверждаю

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

МЕНЮ
19 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
2008	214	*ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ (*яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое)	120	9,91	14,86	2,61	184,01	0,24
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)	32	2,35	0,91	16,12	82,17	0,00
Итого			325	12,38	22,37	29,28	368,26	0,26
II Завтрак								
2008		*ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ (*яблоки)	151	0,61	0,61	14,82	71,10	15,13
Итого			151	0,61	0,61	14,82	71,10	15,13
Обед								
2008	94	* * СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ И СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *крупа перловая, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 20% жирности, *соль йодированная)	200	2,64	4,02	9,92	85,62	8,00
2008	239	* БИТОЧЕК РЫБНЫЙ (*филе рыбы хек, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	9,75	7,22	7,64	134,56	0,20
2008	335	* ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ (*картофель, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	110	2,38	4,20	13,65	102,31	6,34
2012	396	* * КОМПОТ ИЗ ВИШНИ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*вишня, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,13	0,03	13,98	57,44	1,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	33	2,11	0,28	13,57	65,29	0,00
Итого			573	17,01	15,75	58,76	445,22	15,54
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	163	4,72	4,07	6,51	86,24	1,14
Итого			163	4,72	4,07	6,51	86,24	1,14
Ужин								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,83	2,32	0,00	28,68	0,06
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,01	3,42	25,56	149,00	0,00
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	160	0,15	0,01	10,72	44,89	1,30
к/к	к/к	*БУЛОЧКА "ДОМАШНЯЯ" МОЛОЧНАЯ (*мука пшеничная высш. сорт, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), *дрожжи)	70	7,58	7,06	46,19	278,82	0,22
Итого			348	13,57	12,81	82,47	501,39	1,58
Всего				48,29	55,61	191,84	1 472,21	33,65

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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