

Утверждаю

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

МЕНЮ

1 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	6,75	0,07	61,19	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	3,86	5,23	16,98	130,57	0,42
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	155	3,44	3,49	14,49	104,28	0,52
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
Итого			344	9,62	16,35	47,18	375,74	0,94
II Завтрак								
2008		*ПЮРЕ ФРУКТОВОЕ (*пюре фруктовое)	100	0,00	0,00	9,00	0,00	1,60
Итого			100	0,00	0,00	9,00	0,00	1,60
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	3,39	2,09	11,20	77,24	2,80
2008	284	*ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ В ТОМАТНОМ СОУСЕ (*мясо говядины б/к, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *рис, *морковь, *томатная паста, *соль йодированная, *сахар песок)	60/30	9,48	12,00	16,96	214,07	1,61
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	90	1,50	2,72	8,76	65,45	4,09
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	160	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
Итого			525	16,62	17,11	61,87	468,23	8,50
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	163	4,72	4,07	6,52	86,35	1,14
2008		ПЕЧЕНЬЕ (печенье сахарное мука высш.сорт, вафли с фруктово-ягодной начинками)	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			193	6,97	7,01	28,84	211,45	1,14
Ужин								
2008	133	*КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная, *лавровый лист)	140	2,82	11,08	21,47	197,57	10,90
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,67	53,95	2,51
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
Итого			296	5,73	12,09	49,78	331,22	13,41
Всего				38,94	52,56	196,67	1 386,64	25,59

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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