

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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	6,60	0,06	59,84	0,00
к/к	к/к	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная)	150	5,06	6,42	16,79	145,82	0,59
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	160	3,53	3,59	15,28	108,71	0,54
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			348	10,81	17,45	47,09	390,61	1,13
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	88	* ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	200	1,42	4,52	6,38	73,82	9,39
2008	298	* СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	70	13,02	12,75	0,80	169,68	0,07
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	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	160	0,00	0,00	10,33	41,28	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,16	0,29	13,88	66,77	0,00
Итого			574	20,61	20,98	56,95	500,55	9,46
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	161	4,53	5,00	7,34	93,70	0,84
		*ПИРОЖЕНОЕ БАРНИ (*пироженое барни)	30	6,20	14,00	53,00	0,00	0,00
Итого			191	10,73	19,00	60,34	93,70	0,84
Ужин								
2008	224	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сметана 15% жирности, *джем)	120	21,74	14,79	38,45	375,93	12,03
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)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			310	24,01	15,66	73,09	532,95	12,99
Всего				66,78	73,21	250,09	1 571,56	26,92

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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