

Утверждаю

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

МЕНЮ
23 апреля 2024 г.
Ясли 12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,84	2,35	0,00	28,94	0,06
2008	189	* КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (*геркулес овсяные хлопья, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,27	6,12	16,04	136,93	0,46
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,08	0,00	10,44	42,02	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			353	8,37	9,31	41,44	284,13	0,54
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								
2012	62	* БОРЩ СО СМЕТАНОЙ (*свекла, *капуста белокочанная, *лук репчатый, *морковь, *картофель, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная, *сметана 15% жирности, вода питьевая)	150	1,70	4,30	9,22	86,14	6,90
2008	250	**СУФЛЕ РЫБНОЕ (*филе рыбы хек, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.))	60	10,37	4,58	2,21	91,51	0,16
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,63	3,37	27,57	151,12	0,00
2010	84	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная)	40	0,28	1,02	2,31	19,72	0,21
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (*изюм, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,29	0,07	19,87	81,73	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	34	2,16	0,29	13,88	66,77	0,00
Итого			554	17,43	13,63	75,06	496,99	7,27
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	163	4,72	4,07	6,51	86,25	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	28,83	211,35	1,14
Ужин								
2008		*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	62	0,50	0,06	1,06	8,13	3,13
2008	134	* КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ, ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	140	2,63	8,99	21,04	175,95	10,56
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			357	5,94	10,02	49,69	314,07	16,19
Всего				38,71	39,97	204,02	1 306,54	26,74

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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