

Утверждаю

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

МЕНЮ

2 апреля 2024 г.

Ясли 12

Сборник 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,90	2,41	0,00	29,78	0,06
2008	189	* КАША ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ (*крупя ячневая, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,93	5,13	17,27	131,49	0,42
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,54	2,72	14,80	94,46	0,48
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,22	0,85	15,21	77,51	0,00
Итого			356	10,63	17,71	47,34	393,08	0,96
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								
2008	92	*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ (*рис, *соль йодированная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе рыбы хек)	150	3,82	2,51	14,50	96,10	4,41
2008	272	*КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	70	10,80	12,84	7,00	186,66	0,08
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	3,97	3,27	25,34	146,70	0,00
2008	401	* КОМПОТ ИЗ КУРАГИ (*курага, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,66	0,04	17,08	71,83	0,21
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	38	2,41	0,32	15,42	74,20	0,00
Итого			528	21,66	18,98	79,34	575,49	4,70
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	157	4,41	4,87	7,16	91,37	0,82
		*ПИРОЖЕНОЕ БАРНИ (*пироженое барни)	30	6,20	14,00	53,00	0,00	0,00
Итого			187	10,61	18,87	60,16	91,37	0,82
Ужин								
2010	45	* СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое, *джем)	120	21,03	13,22	39,17	361,09	4,38
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	160	0,15	0,01	10,06	42,24	1,27
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,22	0,85	15,21	77,51	0,00
Итого			310	23,40	14,08	64,44	480,84	5,65
Всего			66,30	69,64	260,28	1 540,78	13,73	

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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