

Утверждаю

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

МЕНЮ

3 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	6,53	0,06	59,22	0,00
2008	189	* КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*пшено, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,30	5,33	19,31	143,02	0,42
к/к	к/к	*КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (*молоко пастер. 3,2% жирности, *кофейный напиток, *сахар песок, вода питьевая)	160	3,27	3,25	17,00	111,04	0,54
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			348	9,79	15,95	51,33	389,52	0,96
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)	160	1,62	4,62	8,71	87,05	6,81
2008	311	* ПЛОВ (*мясо говядина б/к, *масло подсолнечное рафинированное, *рис, *лук репчатый, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *соль йодированная, *лавровый лист)	150	12,21	17,60	28,29	320,45	0,88
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,15	0,06	13,20	54,93	12,27
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
Итого			505	16,23	22,58	64,59	531,68	19,96
Полдник								
2008	434	* молоко топленое (*молоко топленое)	163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			163	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Ужин								
2010	62	* ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*печень говяжья, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	11,65	9,86	4,62	165,80	7,55
2008	351	*РАГУ ОВОЩНОЕ (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *горошек зеленый консервы, *капуста белокочанная, *масло сладко-сливочное несоленое, *томатная паста, *лавровый лист, *соль йодированная, вода питьевая, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт)	110	2,53	6,83	13,85	127,71	12,45
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,10	0,00	10,69	43,11	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
Итого			365	16,46	17,53	44,12	412,86	20,02
Всего				42,48	56,06	160,04	1 334,06	40,94

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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