

Утверждаю

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

МЕНЮ
3 апреля 2025 г.
Ясли 12

Сбор- ник реце- птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тичес- цен- ность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	6	0,03	4,87	0,05	44,20	0,00
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	15,83	136,13	0,44
к/к	к/к	* ЧАЙ С МОЛОКОМ (вода питьевая, *чай черный байховый, *сахар песок, *молоко пастер. 3,2% жирности)	160	2,55	2,74	13,85	90,88	0,48
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	34	2,48	0,96	16,99	86,64	0,00
Итого			350	9,33	14,69	46,72	357,85	0,92
II Завтрак								
2008		*БАНАН СВЕЖИЙ (*банан)	118	1,78	0,59	24,86	113,65	11,84
Итого			118	1,78	0,59	24,86	113,65	11,84
Обед								
2008	105	*СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, С КУРОЙ (*макаронные изделия высш.сорт, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *филе кури, *соль йодированная)	150	4,12	4,55	9,70	96,22	0,52
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	60	11,04	8,43	10,09	160,24	9,50
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)	110	2,79	7,62	16,16	143,87	7,62
2012	375	* КОМПОТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ СВЕЖЕЗАМОРОЖЕННОЙ (*смородина черная, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,13	0,05	10,58	44,16	10,23
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	27	1,73	0,23	11,03	53,06	0,00
Итого			507	19,81	20,88	57,56	497,55	27,87
Полдник								
2008	435	РЯЖЕНКА (*ряженка 2,5% жирности)	159	4,61	3,98	6,68	85,91	0,48
Итого			159	4,61	3,98	6,68	85,91	0,48
Ужин								
2010	57	* МАННИК СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ (*крупа манная, *ряженка 2,5% жирности, *сахар песок, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, сода, *молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности)	150	9,35	11,62	52,99	355,25	0,19
к/к	к/к	* ЧАЙ С ЛИМОНОМ (*чай черный байховый, *сахар песок, *лимон, вода питьевая)	160	0,14	0,01	9,19	38,75	1,33
Итого			310	9,49	11,63	62,18	394,00	1,52
Всего				45,02	51,77	198,00	1 448,96	42,63

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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