

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 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	6,75	0,07	61,19	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» (*пшено, *рис, *молоко пастер. 3,2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная)	150	4,80	3,06	25,20	148,10	0,42
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	155	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	28	2,05	0,80	14,06	71,62	0,00
Итого			341	6,96	10,61	49,16	320,47	0,44
Обед								
2008	123	/*СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ И СМЕТАНОЙ С КУРОЙ (*масло подсолнечное рафинированное, *яйца куриные (шт.), вода питьевая, *лавровый лист, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *сметана 15% жирности, *соль йодированная, *филе кури)	150	5,23	7,00	11,97	136,32	5,90
2008	314	*КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ (*филе кури, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло подсолнечное рафинированное, *соль йодированная)	75	13,67	10,44	12,50	198,45	11,76
2008	131	* КАПУСТА ТУШЕНАЯ (*капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *лавровый лист, *мука пшеничная высш.сорт, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,55	6,21	9,18	104,35	23,49
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	160	0,27	0,12	16,07	67,52	44,90
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	38	2,41	0,32	15,42	74,20	0,00
Итого			533	24,13	24,09	65,14	580,84	86,05
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								
2008	195	* ЗАПЕКАНКА МАННАЯ С ЯБЛОКАМИ/ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ С ТЫКВОЙ (*крупа манная, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *яблоки, *сметана 15% жирности, *яйца куриные (шт.), *масло сладко-сливочное несоленое, *молоко пастер. 3,2% жирности, *мука пшеничная высш.сорт)	120/30	3,89	6,02	29,45	188,12	0,65
2010	92	* КИСЕЛЬ ИЗ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД СВЕЖИХ (*клюква, вода питьевая, *сахар песок, *крахмал картофельный)	160	0,09	0,03	19,29	79,22	0,96
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	28	2,05	0,80	14,06	71,62	0,00
Итого			338	6,03	6,85	62,80	338,96	1,61
Всего				41,73	45,53	183,78	1 326,18	88,58

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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