

Утверждаю

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

МЕНЮ

4 апреля 2025 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
2008	189	*КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа пшеничная полтавская, вода питьевая, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *сахар песок, *масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,10	5,36	16,56	131,50	0,44
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,11	0,00	10,78	43,53	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
Итого			354	6,53	12,99	43,05	315,92	0,46
Обед								
2008	88	* ШЦИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ (*капуста белокочанная, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *томатная паста, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *сметана 15% жирности, *соль йодированная)	150	1,14	3,41	5,00	57,77	7,11
2008	239	* КОТЛЕТА РЫБНАЯ (рыба минтай филе, *хлеб пшеничный йодированный, *молоко пастер. 3,2% жирности, *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	60	7,35	5,56	6,39	105,33	0,16
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,65	3,29	27,80	151,35	0,00
2008	437	* НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА (*шиповник, вода питьевая, *сахар песок)	160	0,21	0,10	14,40	60,15	35,45
		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной)	28	1,78	0,23	11,40	54,85	0,00
Итого			508	13,13	12,59	64,99	429,45	42,72
Полдник								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	164	4,61	5,08	7,46	95,23	0,85
Итого			164	4,61	5,08	7,46	95,23	0,85
Ужин								
2008	283	ТЕФТЕЛИ (1-Й ВАРИАНТ) (*мясо говядина б/к, *хлеб пшеничный йодированный, вода питьевая, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, *мука пшеничная высш. сорт, *морковь, *томатная паста, *соль йодированная, *сахар песок)	80/40	9,80	14,54	10,00	210,02	0,97
2008	137	*СВЕКЛА ТУШЁНАЯ (*свекла, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	1,83	3,49	10,68	81,43	4,99
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	155	0,07	0,00	9,83	39,56	0,02
		*ХЛЕБ ПШЕН. ЙОД (*хлеб пшеничный йодированный)	31	2,28	0,88	15,64	79,70	0,00
Итого			416	13,98	18,91	46,15	410,71	5,98
Всего				38,25	49,57	161,65	1 251,31	50,01

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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