

Утверждаю

Директор  
МОУ СШ п. Ярославка ЯМР  
\_\_\_\_\_/Петрушова Н.А./

## МЕНЮ

8 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	13	*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) (*масло сладко-сливочное несоленое)	8	0,04	6,66	0,06	60,42	0,00
к/к	к/к	* КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ (*крупа гречневая ядрица, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *сахар песок, вода питьевая, *соль йодированная)	150	5,06	6,47	16,58	145,63	0,59
к/к	к/к	*КАКАО С МОЛОКОМ (*молоко пастер. 3,2% жирности, *какао-порошок, *сахар песок)	160	3,61	3,64	15,42	110,07	0,53
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>10,89</b>	<b>17,61</b>	<b>47,02</b>	<b>392,36</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,63</b>	<b>0,13</b>	<b>12,63</b>	<b>53,75</b>	<b>2,50</b>
<b>Обед</b>								
2008	88	* ЩИ 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	1,09	3,54	4,90	57,57	7,14
2008	298	* СУФЛЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ (*мясо говядина б/к, *яйца куриные (шт.), *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *соль йодированная)	70	13,06	12,97	0,80	172,12	0,07
2012	205	* МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ (*макаронные изделия высш. сорт, *соль йодированная, вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	4,05	3,24	25,80	148,67	0,00
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	160	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>525</b>	<b>20,45</b>	<b>20,05</b>	<b>56,32</b>	<b>489,29</b>	<b>7,21</b>
<b>Полдник</b>								
2008	434	*МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (*молоко пастер. 3,2% жирности)	161	4,52	4,99	7,33	93,57	0,84
<b>Итого</b>			<b>161</b>	<b>4,52</b>	<b>4,99</b>	<b>7,33</b>	<b>93,57</b>	<b>0,84</b>
<b>Ужин</b>								
2008	224	* ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ДЖЕМОМ (*творог 9,0% жирности, *соль йодированная, *крупа манная, *сахар песок, *яйца куриные (шт.), *масло подсолнечное рафинированное, *молоко пастер. 3,2% жирности, *сметана 15% жирности, *джем)	115	21,70	14,67	34,46	359,69	10,14
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	165	0,08	0,00	10,59	42,60	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,18	0,84	14,96	76,24	0,00
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>23,96</b>	<b>15,51</b>	<b>60,01</b>	<b>478,53</b>	<b>10,16</b>
<b>Всего</b>				<b>60,45</b>	<b>58,29</b>	<b>183,31</b>	<b>1 507,50</b>	<b>21,83</b>

Бухгалтер \_\_\_\_\_ Никитина М.В.

Повар \_\_\_\_\_ Ступина Е.К. / Коваленко Н.В.