

Утверждаю

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

МЕНЮ

9 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	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ) (*сыр молога)	8	1,90	2,41	0,00	29,78	0,06
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	4,35	6,12	16,03	137,27	0,47
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ (*сахар песок, *чай черный байховый)	155	0,08	0,00	9,84	39,66	0,02
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,22	0,85	15,21	77,51	0,00
Итого			343	8,55	9,38	41,08	284,22	0,55
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)	150	1,66	4,11	9,14	83,75	6,86
2008	250	**СУФЛЕ РЫБНОЕ (*филе рыбы хек, *молоко пастер. 3,2% жирности, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *яйца куриные (шт.))	60	10,19	4,37	2,56	90,30	0,16
2010	73	*РИС ОТВАРНОЙ (*рис, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	110	2,64	3,58	27,74	153,73	0,00
2010	84	* СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ (вода питьевая, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш.сорт, *томатная паста, *морковь, *лук репчатый, *сахар песок, *соль йодированная)	40	0,38	0,84	3,03	21,19	0,47
к/к	к/к	* КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА (*изюм, *сахар песок, вода питьевая)	160	0,29	0,07	19,91	81,87	0,00
		*ХЛЕБ ржаной (*хлеб ржаной)	35	2,25	0,30	14,39	69,25	0,00
Итого			555	17,41	13,27	76,77	500,09	7,49
Полдник								
		Снежок (*снежок 2,5 % жирности)	165	4,78	4,12	6,59	87,37	1,15
Итого			165	4,78	4,12	6,59	87,37	1,15
Ужин								
2008		*ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ (*огурцы соленые)	44	0,35	0,04	0,75	5,72	2,20
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)	140	3,55	9,69	20,56	182,96	9,69
2008	442	*СОК ЯБЛОЧНЫЙ (*сок яблочный)	125	0,63	0,13	12,63	53,75	2,50
		*ХЛЕБ пшеничный йодированный (*хлеб пшеничный йодированный)	30	2,22	0,85	15,21	77,51	0,00
Итого			339	6,75	10,71	49,15	319,94	14,39
Всего				37,49	37,48	173,59	1 191,62	23,58

Бухгалтер _____ Никитина М.В.

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