



Согласовано

директор  
МОУ "Беседская ООШ"  
Сафиханова И.В./

# МЕНЮ

4 марта 2025 г.

Ясли 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	122/10	17,5	16,3	16,4	288	0,2
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,7	2,3	14,4	90	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24	1,8	4,8	12,3	100	0
<b>Итого</b>			<b>326</b>	<b>22</b>	<b>23,4</b>	<b>43,1</b>	<b>478</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>	<b>10</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	150	7,1	8,3	8,6	141	7,1
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	180	13,2	4,6	17,7	167	8,8
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	0,9	1,9	21	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,9		22,9	99	7,2
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
<b>Итого</b>			<b>600</b>	<b>23,9</b>	<b>14,1</b>	<b>64,3</b>	<b>493</b>	<b>25,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	90/5	1,5	5,3	14,8	116	1,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	434	КЕФИР	91	2,6	2,3	3,6	48	0,6
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
<b>Итого</b>			<b>219</b>	<b>5,8</b>	<b>8,3</b>	<b>30,2</b>	<b>224</b>	<b>2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,1</b>	<b>46,2</b>	<b>147,4</b>	<b>1242</b>	<b>38,2</b>

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

**МЕНЮ**

4 марта 2025 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	140/12	21	18,2	22	345	0,3
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,5	16,1	100	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>26,6</b>	<b>25,8</b>	<b>55,1</b>	<b>569</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	10,4	50	10,6
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>50</b>	<b>10,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	94	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ	200	8,6	9,6	10,4	166	8
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	220	14,9	6,3	19,5	197	9,6
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0,5	0,9	1,9	21	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1	0,2	20,2	86	4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
<b>Итого</b>			<b>743</b>	<b>27,9</b>	<b>17,4</b>	<b>69</b>	<b>555</b>	<b>25</b>
<b>Полдник</b>								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	100	1,7	6,2	19,9	147	1,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	434	КЕФИР	109	3,2	2,7	4,4	58	0,8
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>249</b>	<b>7,2</b>	<b>9,8</b>	<b>39,7</b>	<b>284</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>62,1</b>	<b>53,4</b>	<b>174,2</b>	<b>1458</b>	<b>38,6</b>