

Согласовано



директор

МОУ «Беседская ООШ»

С.И. Сафиханова И.В./

МЕНЮ

4 июня 2024 г.

Ясли 10,5 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|------------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 150 | 3,9 | 6,8 | 19,9 | 157 | 0,5 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 170 | 3,1 | 2,7 | 13,9 | 94 | 0,5 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 24/5 | 1,8 | 4,8 | 12,3 | 100 | 0 |
| Итого | | | 349 | 8,8 | 14,3 | 46,1 | 351 | 1 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 115 | 0,6 | | 14,6 | 63 | 4,6 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 15 | 0,4 | 0,5 | 11,6 | 53 | 0 |
| Итого | | | 130 | 1 | 0,5 | 26,2 | 116 | 4,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК | 150 | 5,1 | 5,9 | 9,1 | 113 | 4,3 |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 60 | 12,1 | 4,7 | 6,1 | 116 | 0,5 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ | 120 | 3 | 2,9 | 21,8 | 128 | 11,7 |
| 2008 | 410 | КИСЕЛЬ | 150 | | | 15,9 | 64 | 0 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 30 | 2 | 0,3 | 12,7 | 61 | 0 |
| 2008 | | ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ | 30 | 0,2 | | 0,5 | 4 | 1,5 |
| Итого | | | 540 | 22,4 | 13,8 | 66,1 | 486 | 18 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 166 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 90 | 3,1 | 5,9 | 16,9 | 136 | 7,7 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 10 | | | | | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 150 | 1,6 | 1,3 | 7,6 | 48 | 0,3 |
| 2008 | | БАТОН | 23 | 1,7 | 0,7 | 11,8 | 60 | 0 |
| Итого | | | 273 | 6,4 | 7,9 | 36,3 | 244 | 8 |
| Всего | | | | 38,6 | 36,5 | 174,7 | 1197 | 31,6 |



директор

МБОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

МЕНЮ

4 июня 2024 г.

Сад 10,5 часов

| Сборник рецептов | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энергетическая ценность, ккал | Витамин С, мг |
|-------------------|---------------|-----------------------------------|------------|-------------------|-------------|--------------|-------------------------------|---------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 189 | КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ | 180 | 4,6 | 7,1 | 26,6 | 190 | 0,6 |
| 2008 | 433 | КАКАО С МОЛОКОМ | 200 | 3,8 | 3,2 | 16 | 109 | 0,6 |
| 2008 | 1 | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 33/5 | 2,5 | 5,1 | 17 | 124 | 0 |
| Итого | | | 418 | 10,9 | 15,4 | 59,6 | 423 | 1,2 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 116 | 0,6 | 0,1 | 11,7 | 50 | 2,3 |
| 2008 | | ВАФЛИ | 25 | 0,7 | 0,8 | 19,3 | 89 | 0 |
| Итого | | | 141 | 1,3 | 0,9 | 31 | 139 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 75 | СВЕКОЛЬНИК | 200 | 5,4 | 7,1 | 10,3 | 130 | 4,9 |
| 2008 | 250 | СУФЛЕ РЫБНОЕ | 80 | 14,2 | 5 | 9,7 | 142 | 0,6 |
| 2008 | 134 | КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕНЫЕ В СОУСЕ | 140 | 3,2 | 3 | 23,7 | 137 | 12,5 |
| 2008 | 411 | КИСЕЛЬ | 180 | | | 19,9 | 80 | 0 |
| 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 |
| Итого | | | 688 | 25,7 | 15,5 | 80,6 | 574 | 20,5 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 166 | ПУДИНГ ОВОЩНОЙ | 100 | 3,6 | 6 | 18,9 | 148 | 9,5 |
| 2008 | 213 | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ | 10 | | | | | 0 |
| 2008 | 430 | ЧАЙ С МОЛОКОМ | 180 | 1,7 | 1,5 | 9,1 | 58 | 0,3 |
| 2008 | | БАТОН | 30 | 2,3 | 0,9 | 15,4 | 79 | 0 |
| Итого | | | 320 | 7,6 | 8,4 | 43,4 | 285 | 9,8 |
| Всего | | | | 45,5 | 40,2 | 214,6 | 1421 | 33,8 |