

**МЕНЮ**  
6 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	115/10	16,1	14	14,5	256	0,2
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/10	0,1		9,4	39	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,8	12,3	100	0
<b>Итого</b>			<b>334</b>	<b>18</b>	<b>18,8</b>	<b>36,2</b>	<b>395</b>	<b>1</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	107	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	150/9	11,3	8,2	20,5	203	3,1
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	14,8	7,1	8,1	177	10,5
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,6	5,8	20,3	149	9,1
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	30	0,5	0,8	2,6	22	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	0,5	1	0,8	15	7,5
<b>Итого</b>			<b>579</b>	<b>32,7</b>	<b>23,2</b>	<b>72</b>	<b>655</b>	<b>31,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	1,8	3,5	10,9	83	9,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,8	7,2	81	0,8
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>7,8</b>	<b>8</b>	<b>29,9</b>	<b>224</b>	<b>10,2</b>
<b>Всего</b>				<b>58,9</b>	<b>50,4</b>	<b>147,9</b>	<b>1321</b>	<b>52,3</b>

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

**МЕНЮ**

6 ноября 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	134/12	20	17,5	23,8	340	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,2		11,5	49	1,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>22,7</b>	<b>22,6</b>	<b>52,3</b>	<b>513</b>	<b>1,9</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	107	СУП ГОРОХОВЫЙ С ГРЕНКАМИ	200/11	16	10,6	29,7	281	3,6
к/к	к/к	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	80	18,7	9,1	9,2	219	13,3
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	4,1	7	24,1	177	10,7
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0,6	0,9	2,6	24	0,9
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,8	1	1,4	19	13,5
<b>Итого</b>			<b>734</b>	<b>42,7</b>	<b>28,9</b>	<b>90,1</b>	<b>826</b>	<b>42</b>
<b>Полдник</b>								
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	100	1,9	3,5	11	84	9,4
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,5	8,6	97	0,9
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>9,2</b>	<b>8,9</b>	<b>35</b>	<b>260</b>	<b>10,3</b>
<b>Всего</b>				<b>75</b>	<b>60,8</b>	<b>187,8</b>	<b>1649</b>	<b>64,8</b>