

Согласовано

директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В.

**МЕНЮ**

10 января 2025 г.

Ясли 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	190	КАША "ДРУЖБА"	150	4,4	7	18,9	157	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	170	2,7	2,3	14,4	90	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,8	12,3	100	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>8,9</b>	<b>14,1</b>	<b>45,6</b>	<b>347</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	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	150	6,7	7,7	9,8	136	3,1
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,1	4,7	6,1	116	0,5
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ	120	2,9	3,9	16,1	113	12,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>23,9</b>	<b>16,6</b>	<b>52,2</b>	<b>458</b>	<b>17,5</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	100	6,7	7,3	47,7	285	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,3	3,8	7,2	81	0,8
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>11,4</b>	<b>11,5</b>	<b>64,7</b>	<b>413</b>	<b>11</b>
<b>Всего</b>				<b>44,6</b>	<b>42,6</b>	<b>172,3</b>	<b>1265</b>	<b>39,5</b>



Согласовано

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

# МЕНЮ

10 января 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	190	КАША "ДРУЖБА"	180	5,6	7,5	26,4	196	0,6
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>418</b>	<b>11,2</b>	<b>15,1</b>	<b>59,5</b>	<b>420</b>	<b>1,1</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	101	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КАРТОФЕЛЕМ	200	9	10	18,6	202	4
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,2	5	9,7	142	0,6
2008	349	РАГУ ОВОЩНОЕ	140	3,4	4,9	19,1	135	14,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	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
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>29,5</b>	<b>20,3</b>	<b>72,4</b>	<b>596</b>	<b>21,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	467	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	110	7,9	10,3	57,7	356	0,2
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,5	8,6	97	0,9
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
<b>Итого</b>			<b>390</b>	<b>13,3</b>	<b>15,2</b>	<b>76,1</b>	<b>500</b>	<b>11,1</b>
<b>Всего</b>				<b>54,4</b>	<b>51</b>	<b>218,4</b>	<b>1566</b>	<b>44,1</b>