

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

**МЕНЮ**

11 июня 2024 г.

**Ясли 10,5 часов**

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	130/10	19,1	17,1	16,7	303	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>334</b>	<b>23,6</b>	<b>24,2</b>	<b>43,4</b>	<b>493</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	7,3	8,3	9,1	144	8,2
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	175	0,9		22,2	96	7
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,8	4	3
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>24,1</b>	<b>14,1</b>	<b>64,4</b>	<b>493</b>	<b>27,9</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	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>278</b>	<b>7,5</b>	<b>9,8</b>	<b>33,8</b>	<b>257</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,6</b>	<b>48,5</b>	<b>151,4</b>	<b>1290</b>	<b>40,8</b>

Согласовано



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

## МЕНЮ

11 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	227	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ	180/10	22,8	19,1	21,2	357	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>428</b>	<b>28,4</b>	<b>26,7</b>	<b>54,3</b>	<b>581</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 КРУПКОЙ	200	8,9	9,6	11	170	9,2
2008	238	РЫБА ЗАПЕЧЕННАЯ С ЯЙЦОМ	220	15,1	6,4	21,2	204	10,4
2008	371	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	35	0,5	0,9	1,9	21	0,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	17,2	73	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	50	0,4	0,1	1,3	7	5
<b>Итого</b>			<b>713</b>	<b>28,3</b>	<b>17,5</b>	<b>68,7</b>	<b>553</b>	<b>28,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ПОВИДЛОМ	100/10	1,8	6,2	20,2	148	1,5
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>330</b>	<b>9,1</b>	<b>11,6</b>	<b>44,2</b>	<b>324</b>	<b>2,4</b>
<b>Всего</b>				<b>66,2</b>	<b>56,2</b>	<b>177,6</b>	<b>1508</b>	<b>42,7</b>