

МЕНЮ

12 декабря 2024 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		
Завтрак								
2008	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	150/12	23,2	19,1	24,3	371	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
Итого			410	25,9	24,2	52,8	544	1,9
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Итого			100	0,4	0,4	10,4	50	10,6
Обед								
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
Итого			734	42,7	28,9	90,1	826	42
Полдник								
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
Итого			320	9,2	8,9	35	260	10,3
Всего				78,2	62,4	188,3	1680	64,8



директор
МОУ «Беседская ООШ»
Оафиханова И.В./

МЕНЮ

12 декабря 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	225	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	130/10	18,8	15,4	15	282	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
Итого			349	20,7	20,2	36,7	421	1
II Завтрак								
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			100	0,4	0,4	9,8	47	10
Обед								
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
Итого			579	32,7	23,2	72	655	31,1
Полдник								
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
Итого			273	7,8	8	29,9	224	10,2
Всего				61,6	51,8	148,4	1347	52,3