

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

МЕНЮ

14 июня 2024 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,4	7	19,4	160	0,5
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	170	4,8	4,3	8,2	92	0,9
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,8	12,3	100	0
Итого			349	11	16,1	39,9	352	1,4
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	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	150	5,2	5,9	8,2	111	10,2
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	60	13,6	5,6	2,7	136	10,8
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	4,3	2,9	20	123	0
2008	410	КИСЕЛЬ	150			15,9	64	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008	40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	30	0,3	0,1	1,1	7	3
Итого			540	25,4	14,8	60,6	502	24
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	100	7,4	8,5	42,5	279	3,8
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,6	1,3	7,6	48	0,3
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			350	9,4	10,2	59,9	374	14,1
Всего				46,8	41,6	186,6	1344	44,1

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"

/Сафиханова И.В./

МЕНЮ

14 июня 2024 г.

Сад 10,5 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	7,6	29,3	212	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	5	9,6	108	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
Итого			418	14,2	17,7	55,9	444	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5	0,1	10,1	43	2
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			125	1,2	0,9	29,4	132	2
Обед								
2008	85	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	200	5,7	6,4	10,4	125	12
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	17,2	6,3	3,8	167	13,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,9	3	22,8	138	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			19,9	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008	40	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	50	0,6	0,1	1,9	12	5
Итого			688	30,9	16,1	74,9	600	30,7
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	110	8,6	11,4	48,5	332	4,8
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	8,8	53	0,3
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			390	10,7	13,1	67,1	432	15,1
Всего				57	47,6	227,3	1606	49,4