

МЕНЮ

14 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,5	7,5	18,1	160	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
Итого			349	9	14,6	44,8	350	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	75	БОРЩ	150	5,4	5,8	9,1	112	8,3
2008	260	АЗУ	180	13,6	12,8	20,6	257	9,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	3	1,5	18	98	0,8
Итого			540	24	20,4	67,4	556	18,9
Полдник								
2008	156	КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА	90	2	5,3	9,7	97	9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,6	1,3	7,6	48	0,3
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
Итого			273	5,3	7,3	29,1	205	9,3
Всего				38,7	42,7	151,1	1158	39,2

Согласовано

директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

МЕНЮ

14 ноября 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	5,1	8	20,8	177	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
Итого			418	10,7	15,6	53,9	401	1,1
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	75	БОРЩ	200	5,7	6,1	10,2	122	9,2
2008	260	АЗУ	180	16,1	14,6	25	302	11,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	5	2,5	30	163	1,4
Итого			648	29,3	23,5	89,3	697	22,3
Полдник								
2008	156	КАПУСТНАЯ ЗАПЕКАНКА	100	2,4	5,3	11,5	106	10,8
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	8,8	53	0,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			320	6,4	7,5	35,7	238	11,1
Всего				46,8	47	189,3	1386	45,1