

Согласовано

директор

«Беседская МОУ «Беседская ООШ»

И. Сафиханова И.В./

МЕНЮ

15 ноября 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 | | ПЕЧЕНЬЕ | 15 | 1,1 | 1,5 | 11,2 | 63 | 0 |
| Итого | | | 130 | 1,7 | 1,5 | 25,8 | 126 | 4,6 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 85 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 150 | 5,2 | 5,9 | 7,6 | 109 | 7,8 |
| 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 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 30 | 0,5 | 1 | 2,6 | 22 | 1,4 |
| Итого | | | 540 | 25,6 | 15,7 | 61,5 | 515 | 20 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 100 | 7,4 | 8,5 | 42,5 | 279 | 3,8 |
| 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 |
| Итого | | | 350 | 12,1 | 12,7 | 59,5 | 407 | 14,6 |
| Всего | | | | 50,4 | 46 | 186,7 | 1400 | 40,6 |

Согласовано

директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

МЕНЮ

15 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 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 | 116 | 0,6 | 0,1 | 11,7 | 50 | 2,3 |
| 2008 | | ПЕЧЕНЬЕ | 25 | 1,9 | 2,5 | 18,6 | 104 | 0 |
| Итого | | | 141 | 2,5 | 2,6 | 30,3 | 154 | 2,3 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2008 | 85 | ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ | 200 | 5,7 | 6,4 | 9,7 | 123 | 9,3 |
| 2008 | 261 | ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ | 80 | 17,2 | 6,3 | 3,6 | 166 | 13,5 |
| 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 | 56 | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ | 50 | 0,7 | 2 | 3,9 | 37 | 2 |
| Итого | | | 688 | 31 | 18 | 76 | 622 | 24,8 |
| Полдник | | | | | | | | |
| 2008 | 451 | ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ | 110 | 8,6 | 11,4 | 48,5 | 332 | 4,8 |
| 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 |
| Итого | | | 390 | 14 | 16,3 | 66,9 | 476 | 15,7 |
| Всего | | | | 61,7 | 54,6 | 229,1 | 1696 | 44,4 |