

МЕНЮ
16 января 2025 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,8	7,2	26,9	197	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,3	16	110	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/5/17	6,5	10,3	17	188	0,1
Итого			435	16,1	20,8	59,9	495	1,3
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	102	СУП С ФАСОЛЬЮ	200	10,2	9,1	14,6	184	5,1
2008	231	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	80	12,8	2,5	2,1	84	1,4
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	140	3,3	4,6	25,4	157	11,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	50	0,4	0,1	0,9	7	2,5
Итого			688	29,2	16,6	67,1	542	20,2
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	16,6	11,2	47,6	361	0,1
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			330	23,9	16,6	71,6	537	1
Всего				71,7	56,6	228,9	1728	24,8

Согласовано

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



МЕНЮ

16 января 2025 г.

Ясли 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	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,9	6,9	21,9	171	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,7	13,9	94	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	24/4/10	4,2	7	12,3	130	0,1
Итого			358	12,2	16,6	48,1	395	1,1
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	102	СУП С ФАСОЛЬЮ	150	8,1	7,8	11	149	3,9
2008	231	РЫБА ТУШЕННАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	60	11,3	2,4	1,7	75	1,2
2008	143	КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ	120	3,1	3,6	23,8	141	10,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	30	0,2		0,5	4	1,5
Итого			540	24,7	14,1	56,7	458	17
Полдник								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	10,5	6	38,9	253	0,1
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			283	16,5	10,5	57,9	394	0,9
Всего				55,1	42,7	188,5	1373	23,6