

Согласовано

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

# МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	3,9	6,8	19,9	157	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,1	2,7	13,9	94	0,5
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,8	12,3	100	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>8,8</b>	<b>14,3</b>	<b>46,1</b>	<b>351</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,6		14,6	63	4,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>1,7</b>	<b>1,5</b>	<b>25,8</b>	<b>126</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	150	5,1	5,9	9,1	113	4,3
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	60	12,1	4,7	6,1	116	0,5
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	120	3,1	2,9	21,7	129	12,9
2008	410	КИСЕЛЬ	150			15,9	64	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	30	0,9	0,1	2	12	1,2
<b>Итого</b>			<b>540</b>	<b>23,2</b>	<b>13,9</b>	<b>67,5</b>	<b>495</b>	<b>18,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	90	3,1	5,9	16,9	136	8,9
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
<b>Итого</b>			<b>273</b>	<b>6,4</b>	<b>7,9</b>	<b>36,3</b>	<b>244</b>	<b>9,2</b>
<b>Всего</b>				<b>40,1</b>	<b>37,6</b>	<b>175,7</b>	<b>1216</b>	<b>33,7</b>

# МЕНЮ

16 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	180	4,6	7,1	26,6	190	0,6
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,2	16	109	0,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
<b>Итого</b>			<b>418</b>	<b>10,9</b>	<b>15,4</b>	<b>59,6</b>	<b>423</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>141</b>	<b>2,5</b>	<b>2,6</b>	<b>30,3</b>	<b>154</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	75	СВЕКОЛЬНИК	200	5,5	7,1	10,5	131	5
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	14,2	5	9,7	142	0,6
2008	134	КАРТОФЕЛЬ И ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ В СОУСЕ	140	3,3	3	23,8	138	14,4
2008	411	КИСЕЛЬ	180			19,9	80	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,3	16,1	78	0
к/к	к/к	ОВОЩИ КОНСЕРВИРОВАННЫЕ	50	1,6	0,1	3,3	20	2
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>27,1</b>	<b>15,5</b>	<b>83,3</b>	<b>589</b>	<b>22</b>
<b>Полдник</b>								
2008	166	ПУДИНГ ОВОЩНОЙ	100	3,5	6	18,4	145	8,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,5	9,1	58	0,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>7,5</b>	<b>8,4</b>	<b>42,9</b>	<b>282</b>	<b>9,2</b>
<b>Всего</b>				<b>48</b>	<b>41,9</b>	<b>216,1</b>	<b>1448</b>	<b>34,7</b>