

Согласовано



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

МЕНЮ

19 июня 2024 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	328	КАША "АРТЕКОВСКАЯ"	150	4,2	6,9	19,6	159	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	11,5	16,6	45,8	383	1,1
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		СУП РЫБНЫЙ	150	9	2,5	9,7	98	3
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	60	11,4	11,9	2,3	164	0,8
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	120	4,1	5	26,1	166	0,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150			7	28	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	26,8	19,8	58,9	524	7,4
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	1,8	4,2	2,4	54	0,3
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	150/10	0,1		5,4	23	0,8
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
Итого			283	3,6	4,9	19,6	137	1,1
Всего				42,9	41,8	150,5	1160	14,2

Согласовано



директор
«Веседская ООШ»
Сафиханова И.В./

МЕНЮ

19 июня 2024 г.

Сад 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	328	КАША "АРТЕКОВСКАЯ"	180	4,7	4,6	24,2	158	0,5
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	200	3,8	3,3	16	110	0,6
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/5/16	6,3	10	17	184	0,1
Итого			434	14,8	17,9	57,2	452	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,7	50	2,3
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			141	1,3	0,9	31	139	2,3
Обед								
2008		СУП РЫБНЫЙ	200	11	3,7	15,4	140	4
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	80	13,2	13,5	3,2	190	0,8
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	140	5,6	6	37	225	0,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	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	32,9	23,6	81,6	677	10,6
Полдник								
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	110	1,8	5,8	2,4	69	0,3
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180/10	0,2		6,5	29	1,6
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			330	4,3	6,7	24,3	177	1,9
Всего				53,3	49,1	194,1	1445	16