

Согласовано

директор

МОУ "Беседская ООШ"

/Сафиханова И.В./

МЕНЮ

22 января 2025 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	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	125	0,6		15,9	69	5
2008		ПЕЧЕНЬЕ	13	1	1,3	10	56	0
Итого			138	1,6	1,3	25,9	125	5
Обед								
2008		СУП РЫБНЫЙ	150	9	2,7	10	101	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	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,5	1	2,6	22	1,4
Итого			540	27	20,9	60,7	542	5,8
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				43,7	43,7	152	1187	13

Согласовано



директор
МОУ «Беседская ООШ»
Сафиханова И.В./

МЕНЮ

22 января 2025 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"	150	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			404	14,8	17,9	57,2	452	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	83	0,4	0,1	8,4	36	1,7
2008		ПЕЧЕНЬЕ	22	1,7	2,2	16,6	93	0
Итого			105	2,1	2,3	25	129	1,7
Обед								
2008		СУП РЫБНЫЙ	200	10,9	3,8	15,4	142	3,9
1996	375	БЕФСТРОГАНОВ	80	13,2	13,5	3,2	190	0,8
2008	332	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С ОВОЩАМИ	140	5,6	6	36,9	225	0,7
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			8	32	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	32,9	25,6	83,5	704	7,4
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				54,1	52,5	190	1462	12,2