

Согласовано

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

МЕНЮ

23 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	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
Итого			349	8,8	14,3	46,1	351	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	75	СВЕКОЛЬНИК	150	5,1	5,9	9,1	113	4,3
2008	60	СЕЛЬДЬ	60	10,4	10,3		134	0
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
Итого			540	21,5	19,5	61,4	513	18,4
Полдник								
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
Итого			273	6,4	7,9	36,3	244	9,2
Всего				38,4	43,2	169,6	1234	33,2

Согласовано



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

МЕНЮ

23 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	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
Итого			418	10,9	15,4	59,6	423	1,2
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	75	СВЕКОЛЬНИК	200	5,5	7,1	10,5	131	5
2008	60	СЕЛЬДЬ	70	12,2	12		157	0
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
Итого			678	25,1	22,5	73,6	604	21,4
Полдник								
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
Итого			320	7,5	8,4	42,9	282	9,2
Всего				46	48,9	206,4	1463	34,1