

МЕНЮ

23 декабря 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	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ	180	5,1	7,1	24,4	183	0,6
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	200/10	0,2		11,5	49	1,6
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
Итого			428	7,8	12,2	52,9	356	2,2
II Завтрак								
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	116	0,6	0,1	11,7	50	2,3
Итого			141	1,3	0,9	31	139	2,3
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК	200	5,6	6,2	12,8	133	3,8
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	220	19,2	18,1	23	335	11,1
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	5	2,5	30	163	1,4
Итого			688	32,3	27,1	101,8	789	16,3
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ	100	2,7	4,2	20,7	131	6,1
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,8	1,5	9,3	59	0,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
Итого			320	6,8	6,6	45,4	269	6,4
Всего				48,2	46,8	231,1	1553	27,2

Согласовано

директор

МОУ "Беседская ООШ"

Сафиханова И.В./

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Ясли 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 МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,3	6,8	19,4	157	0,5
2008	431	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	170/10	0,1		9,4	39	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	24/5	1,8	4,8	12,3	100	0
Итого			359	6,2	11,6	41,1	296	1,3
II Завтрак								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,1	1,5	11,2	63	0
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,5		12,7	55	4
Итого			115	1,6	1,5	23,9	118	4
Обед								
2008	89	РАССОЛЬНИК	150	5	5,9	10,3	116	3,3
2008	133	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ	180	18,4	16,8	17,9	300	8,7
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	3	1,5	18	98	0,8
Итого			540	28,4	24,5	74,8	639	12,8
Полдник								
2008	338	ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ	90	2,2	3,3	15,4	100	5,3
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,8	1,5	8,3	55	0,3
2008		БАТОН	23	1,7	0,7	11,8	60	0
Итого			273	5,7	5,5	35,5	215	5,6
Всего				41,9	43,1	175,3	1268	23,7