

Согласовано



директор

МОУ "Беседская ООШ"
И.В. Сафиханова**МЕНЮ**

24 января 2025 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	7,6	29,3	212	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	200	5,6	5	9,6	108	1
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	33/5	2,5	5,1	17	124	0
Итого			418	14,2	17,7	55,9	444	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	77	0,4	0,1	7,8	33	1,5
2008		ВАФЛИ	25	0,7	0,8	19,3	89	0
Итого			102	1,1	0,9	27,1	122	1,5
Обед								
2008	85	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	200	5,7	6,4	9,7	123	9,3
2008	261	ПЕЧЕНЬ, ТУШЕННАЯ В СОУСЕ	80	17,2	6,3	3,6	166	13,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	140	4,9	3	22,8	138	0
2008	411	КИСЕЛЬ	180			19,9	80	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	31	18	76	622	24,8
Полдник								
2008	451	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	110	8,5	11,4	48,4	332	4,5
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5	4,5	8,6	97	0,9
2008		СВЕЖИЕ ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	9,8	47	10
Итого			390	13,9	16,3	66,8	476	15,4
Всего				60,2	52,9	225,8	1664	43,3