

Согласовано

директор  
"Беседская ООШ"  
Сафиханова И.В./

## МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	180	5	7,2	23,4	179	0,6
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,1	2,5	16,1	100	0,5
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	33/5/17	6,5	10,3	17	188	0,1
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>14,6</b>	<b>20</b>	<b>56,5</b>	<b>467</b>	<b>1,2</b>
<b>II Завтрак</b>								
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
<b>Итого</b>			<b>141</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>31</b>	<b>139</b>	<b>2,3</b>
<b>Обед</b>								
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	200	8,8	10,1	16,4	192	4
2008	346	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	220	19,7	17,3	5,7	264	16,3
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
<b>Итого</b>			<b>688</b>	<b>32,6</b>	<b>27,8</b>	<b>61,4</b>	<b>634</b>	<b>22,3</b>
<b>Полдник</b>								
2008	299	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ В МОЛОКЕ	100	2,7	3,4	18,9	118	8,9
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	10					0
2008	430	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,3	8,8	53	0,3
2008		БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>6,7</b>	<b>5,6</b>	<b>43,1</b>	<b>250</b>	<b>9,2</b>
<b>Всего</b>				<b>55,2</b>	<b>54,3</b>	<b>192</b>	<b>1490</b>	<b>35</b>