

директор
МОУ "Рабилицкая НОШ"
/Медведева С.В./

МЕНЮ

на 10.12.2024

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,6	5,7	21,3	182	1,29
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	180	1,8	2,4	12,7	84	0,8
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	40	2,8	4,4	17,2	83	0
Итого			420	9,2	12,5	51,2	349	2,09
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	95	1,5	0,5	20,9	96	9,96
Итого			95	1,5	0,5	20,9	96	9,96
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	50	0,8	3	4,5	48	2,09
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	200	2,5	3,4	9,4	83	12,4
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3,2	4,8	43,6	191	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	70/30	10,8	9,8	8,2	152	8,07
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200	0,3		18,5	75	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	38	2,4	0,4	17,7	76	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	20	1,5	0,6	10,3	47	0
Итого			758	21,5	22	112,2	672	22,83
Полдник								
2008	161	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ (ПАРОВОЕ), С ДЖЕМОМ (морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, джем, ванилин)	120/10	4,6	5,2	8,8	167	2,59
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,5	4,4	9,8	99	2,68
Итого			330	10,1	9,6	18,6	266	5,27
Всего				42,3	44,6	202,9	1383	40,15

МЕНЮ

на 10.12.2024

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 ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ (овсяные хлопья "геркулес", вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,4	4,3	16	134	0,97
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (кофейный напиток, вода питьевая, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности)	170	1,5	2	10,7	71	0,76
2008	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	30	2,1	3,3	12,9	62	0
Итого			350	7	9,6	39,6	267	1,73
II Завтрак								
2008		БАНАН (банан)	70	1,2	0,4	16,3	71	7,77
Итого			70	1,2	0,4	16,3	71	7,77
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла, масло подсолнечное рафинированное, соль йодированная)	30	0,5	1,8	2,7	29	1,85
2008	102	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ (капуста белокочанная, картофель, морковь, лук репчатый, фасоль, масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, соль йодированная)	150	1,9	2,6	6,1	52	10
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	110	2,3	3,5	30,8	140	0
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ (говяжья печень, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, сметана 15% жирности, соль йодированная, томатная паста)	60/20	9,3	8,4	7,1	121	7,1
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	150	0,3		18,5	75	0,27
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	30	1,9	0,3	14	60	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (батон нарезной пшен.мука высш.сорт обог. микронутриентами)	15	1,1	0,5	7,7	35	0
Итого			565	17,3	17,1	86,9	512	19,22
Полдник								
2008	161	СУФЛЕ ИЗ МОРКОВИ С ТВОРОГОМ (ПАРОВОЕ), С ДЖЕМОМ (морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, крупа манная, творог 5,0% жирности, яйца куриные (шт.), сахар песок, соль йодированная, джем, ванилин)	100/15	3,8	4,3	6,3	129	2,35
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4	3,3	7,3	74	2
Итого			265	7,8	7,6	13,6	203	4,35
Всего				33,3	34,7	156,4	1053	33,07