



директор

МОУ "Рабицкая НОШ"

/Медведева С.В./

МЕНЮ

на 24.04.2024

Ясли 10.5 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупка пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,3	4,8	20,5	177	1,11
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	170/5	0,1		7,1	34	1,24
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			355	5,5	8,1	40,5	273	2,35
II Завтрак								
2008	К/К	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
Итого			100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота)	40	0,4	1,7	2,2	30	9,75
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, сметана 15% жирности)	150/15/18	3,8	6,8	7,2	122	2,9
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	120	2,4	3,8	13,6	107	7,94
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) (рыба треска потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	60	8,6	4,8	2,5	101	0
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			598	18,5	17,9	65,7	530	20,86
Полдник								
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,1	3,3	7,4	74	2,01
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин)	50	3,7	4	26,1	137	0
Итого			200	7,8	7,3	33,5	211	2,01
Всего				32,4	33,9	154,5	1085	34,01

МЕНЮ

на 24.04.2024

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 ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ (крупа пшеничная, вода питьевая, молоко пастер. 2,5% жирности, соль йодированная, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4,4	6,4	32,7	236	1,32
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (чай черный байховый, сахар песок, лимон, вода питьевая)	180/5	0,1		7,5	36	1,31
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			425	7,3	10,8	57,4	355	2,63
II Завтрак								
2008	К/К	ЯБЛОКО (яблоки)	100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
Итого			100	0,6	0,6	14,8	71	8,79
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ) (капуста белокочанная, яблоки, морковь, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, соль йодированная, лимонная кислота)	60	0,6	2,6	4,7	45	12,98
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ (мука пшеничная высш.сорт, масло сладко-сливочное несоленое, яйца куриные (шт.), вода питьевая, соль йодированная, картофель, морковь, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное, говядина б/к, сметана 15% жирности)	200/20/15	5	7,7	11	179	3,87
2012	322	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ С МОРКОВЬЮ (картофель, морковь, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	3	4,8	19,5	134	8,55
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ) (рыба треска потрошенная обезглавленная, молоко пастер. 2,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое, мука пшеничная высш.сорт, вода питьевая, соль йодированная, яйца куриные (шт.))	80	11,4	6,4	3,3	142	0
2012	376	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок, вода питьевая)	200			6,8	27	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			783	23,9	22,5	73,3	650	25,67
Полдник								
2008	434	МОЛОКО (молоко пастер. 2,5% жирности)	200	5,4	4,4	9,8	99	2,68
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш.сорт, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, яйца куриные (шт.), молоко пастер. 2,5% жирности, творог 5,0% жирности, дрожжи, соль йодированная, ванилин)	60	4,4	4,8	35,1	173	0
Итого			260	9,8	9,2	44,9	272	2,68
Всего				41,6	43,1	190,4	1348	39,77