

Заверено

руководитель  
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный  
Штерман М.И/



## МЕНЮ

18 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур       | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход      | Химический состав |             |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                          |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-во ды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>           |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 170        | 4,3               | 4,6         | 11,9          | 107                           | 0,6            |
| 2008                     | 430/1         | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200        |                   |             | 6,8           | 27                            | 0              |
| 2008                     |               | БАТОН   | 30         | 2,5               | 0,3         | 15,3          | 74                            | 0              |
| 2008                     | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5          |                   | 4,3         |               | 39                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>405</b> | <b>6,8</b>        | <b>9,2</b>  | <b>34</b>     | <b>247</b>                    | <b>0,6</b>     |
| <b>II Завтрак</b>        |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 399           | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                          | 100        | 0,7               | 0,1         | 13            | 55                            | 1,1            |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>100</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,1</b>  | <b>13</b>     | <b>55</b>                     | <b>1,1</b>     |
| <b>Обед</b>              |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2008                     | 35            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧВАННОЙ КАПУСТЫ                | 30         | 0,5               | 0,9         | 1,7           | 17                            | 4,8            |
| 2012                     | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 160        | 8                 | 6,3         | 21            | 175                           | 7              |
| 2012                     | 311           | СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/                        | 115        | 9,9               | 11,9        | 5,6           | 168                           | 0,4            |
| 2012                     | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                      | 45         | 0,4               | 0,7         | 2,2           | 16                            | 0,7            |
| 2021                     | 372/1         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"        | 150        | 0,1               | 0,1         | 13,9          | 58                            | 1,5            |
| 2008                     |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30         | 2,4               | 0,2         | 15,5          | 73                            | 0              |
| 2008                     |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 40         | 2,8               | 0,4         | 17,7          | 85                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>570</b> | <b>24,1</b>       | <b>20,5</b> | <b>77,6</b>   | <b>592</b>                    | <b>14,4</b>    |
| <b>Полдник</b>           |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 150        | 4,3               | 3,7         | 7             | 79                            | 0,8            |
| 2012                     | 117           | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 25         | 3,2               | 2,4         | 8,9           | 70                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>175</b> | <b>7,5</b>        | <b>6,1</b>  | <b>15,9</b>   | <b>149</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>Ужин</b>              |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 240           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ                  | 150        | 12,9              | 10,8        | 16,7          | 215                           | 1,3            |
| 2021                     | 371           | СОУС СМЕТАННЫЙ СЛАДКИЙ                        | 50         | 0,2               |             | 1,8           | 8                             | 0              |
| 2008                     | 411           | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО        | 190        |                   |             | 6,5           | 26                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>390</b> | <b>13,1</b>       | <b>10,8</b> | <b>25</b>     | <b>249</b>                    | <b>1,3</b>     |
| <b>Всего</b>             |               |   |            | <b>52,2</b>       | <b>46,7</b> | <b>165,5</b>  | <b>1292</b>                   | <b>18,2</b>    |
| Стоимость меню 143 рубля |               |   |            |                   |             |               |                               |                |

мед.сестра \_\_\_\_\_

Викторова Е.Г



Заверено

руководитель  
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город" пос. Придорожный  
Штерман М.И/



# МЕНЮ

18 ноября 2024 г.

## Сад 12 часов

| Сбор-ник рецеп-тур       | № техн. карты | Наименование блюда                            | Выход      | Химический состав |             |               | Энергетическая ценность, ккал | Вита-мин С, мг |
|--------------------------|---------------|---|------------|-------------------|-------------|---------------|-------------------------------|----------------|
|                          |               |   |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-во ды, г |                               |                |
| <b>Завтрак</b>           |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 93            | СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ          | 190        | 5,4               | 4,7         | 19,5          | 174                           | 0,6            |
| 2008                     | 430/1         | ЧАЙ С САХАРОМ                                 | 200        |                   |             | 6,7           | 27                            | 0              |
| 2008                     |               | БАТОН   | 25         | 2,1               | 0,3         | 12,7          | 62                            | 0              |
| 2008                     | 13            | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                              | 5          |                   | 3,6         |               | 32                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>420</b> | <b>7,5</b>        | <b>8,6</b>  | <b>38,9</b>   | <b>295</b>                    | <b>0,6</b>     |
| <b>II Завтрак</b>        |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 399           | СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ                          | 100        | 0,5               | 0,1         | 10,4          | 44                            | 0,8            |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>100</b> | <b>0,5</b>        | <b>0,1</b>  | <b>10,4</b>   | <b>44</b>                     | <b>0,8</b>     |
| <b>Обед</b>              |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2008                     | 35            | САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ                 | 50         | 0,8               | 1,8         | 2,7           | 31                            | 7,9            |
| 2012                     | 81            | СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ | 180        | 11,9              | 7,9         | 28            | 261                           | 7,1            |
| 2012                     | 311           | СУФЛЕ ИЗ КУР /ПАРОВОЕ/                        | 140        | 15                | 18          | 10,7          | 265                           | 0,5            |
| 2012                     | 355           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ                      | 70         | 0,6               | 1           | 3,1           | 24                            | 1,1            |
| 2021                     | 372/1         | КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"        | 180        | 0,1               | 0,1         | 14,4          | 60                            | 1,2            |
| 2008                     |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                                | 30         | 2,4               | 0,2         | 15,5          | 73                            | 0              |
| 2008                     |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                   | 50         | 3,3               | 0,4         | 20,9          | 100                           | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>700</b> | <b>34,1</b>       | <b>29,4</b> | <b>95,3</b>   | <b>814</b>                    | <b>17,8</b>    |
| <b>Полдник</b>           |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 400           | МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ                              | 160        | 4,6               | 3,9         | 7,5           | 84                            | 0,8            |
| 2012                     | 117           | ГРЕНКИ С СЫРОМ                                | 35         | 3,7               | 3           | 9,9           | 82                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>195</b> | <b>8,3</b>        | <b>6,9</b>  | <b>17,4</b>   | <b>166</b>                    | <b>0,8</b>     |
| <b>Ужин</b>              |               |   |            |                   |             |               |                               |                |
| 2012                     | 240           | ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ                  | 170        | 17                | 14,7        | 21,3          | 314                           | 1,5            |
| 2021                     | 371           | СОУС СМЕТАННЫЙ С ЛАДКИЙ                       | 70         | 0,2               |             | 1,5           | 17                            | 0              |
| 2008                     | 411           | КИСЕЛЬ ИЗ КОНЦЕНТРАТА ПЛОДОВО-ЯГОДНОГО        | 200        |                   |             | 11,3          | 45                            | 0              |
| <b>Итого</b>             |               |   | <b>440</b> | <b>17,2</b>       | <b>14,7</b> | <b>34,1</b>   | <b>376</b>                    | <b>1,5</b>     |
| <b>Всего</b>             |               |   |            | <b>67,6</b>       | <b>59,7</b> | <b>196,1</b>  | <b>1695</b>                   | <b>21,5</b>    |
| Стоимость меню 143 рубля |               |   |            |                   |             |               |                               |                |

мед.сестра

Викторова Е.Г