

ЗАВЕРЕНО

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

МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти-ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во-ды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	170	3,4	3,3	11,9	91	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	160	3,4	2,9	8,6	75	0,6
2008		БАТОН	30	2,4	0,3	14,7	71	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4		3,1		29	0
Итого			364	9,2	9,6	35,2	266	1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВО-ЯГОЛНЫЙ	101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ФАСОЛЬЮ	35	2,2	1,5	7,2	52	2,4
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/8	4,6	6,1	16,8	145	8,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	4,4	3,5	20	129	0
2008	259/1	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	60	7,3	3,3	2	75	5,9
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	150	0,1	0,1	11,1	47	1,1
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,6	0,1	10,5	50	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,4	17,7	85	0
Итого			586	23	15	85,3	583	17,6
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	3,8	3,3	14,2	102	0,7
2008		ЯБЛОКО	80	0,3	0,3	7,2	35	7,3
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,2	1,5	11,5	65	0
Итого			245	5,3	5,1	32,9	202	8
Ужин								
2008	336	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	120	1,3	3,1	5,8	56	1,2
2012	479	КРУАССАН С СЫРОМ	145	11,4	12,2	40,5	318	0
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		4,1	17	0
Итого			445	12,8	15,3	50,4	391	1,2
Всего				50,8	45,1	213,7	1484	28,6
СТОИМОСТЬ МЕНЮ 143 РУБЛЯ								

мед.сестра


 Викторова Е.Г

ЗАВЕРЕНО

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

МЕНЮ

20 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-ти ческая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-во ды, г		
Завтрак								
2012	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	190	4,8	3,6	20,8	135	0,4
2012	397	КАКАО С МОЛОКОМ	190	3,7	3,1	9,8	83	0,6
2008		БАТОН	35	2,8	0,3	17,1	83	0
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		3,8		34	0
Итого			420	11,3	10,8	47,7	335	1
II Завтрак								
2012	399	СОК ФРУКТОВС-ЯГОДНЫЙ	101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Итого			101	0,5	0,1	9,9	42	0,8
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С ФАСОЛЬЮ	65	3,4	1,8	10,2	70	3,2
2012	63/1	СВЕКОЛЬНИК С КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	5,5	8,5	18,7	178	9,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	6,7	4,7	30,2	190	0
2008	259/1	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ С ОВОЩАМИ	70	8,7	3,5	2	86	7,1
2021	372/1	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ВИТАМИНОМ "С"	180	0,1	0,1	11,7	48	0,8
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	47	3,6	0,3	23,6	112	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	52	3,4	0,5	22	106	0
Итого			764	31,4	19,4	118,4	790	20,3
Полдник								
2008	414	КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	4,1	3,5	16,3	114	0,8
2008		ЯБЛОКО	110	0,4	0,4	10,8	52	11
2008		ПЕЧЕНЬЕ	15	1,4	1,8	13,7	77	0
Итого			275	5,9	5,7	40,8	243	11,8
Ужин								
2008	336	МОРКОВЬ ПРИПУЩЕННАЯ	130	1,3	3,2	5,9	57	1,2
2012	479	КРУАССАН С СЫРОМ	150	11,1	12,3	40,4	318	0
2008	430/1	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,2		7,5	31	0
Итого			480	12,6	15,5	53,8	406	1,2
Всего				61,7	51,5	270,6	1816	35,1
СТОИМОСТЬ МЕНЮ 143РУБЛЯ								

мед.сестра

Викторова Е.Г.