

Заверено

ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город, пос. Придорожный
 Штерман М.И./
 руководитель
 "Детский сад
 "Лукояновский"

МЕНЮ

6 марта 2025 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	190	6,81	7,27	22,91	184,93	0,69
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,89	3,13	12,06	92,88	0,67
2008		БАТОН	33	2,63	0,33	16,17	78,39	0,00
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,21	0,04	38,19	0,00
Итого			408	13,36	14,94	51,18	394,39	1,36
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	50	0,70	3,15	3,69	46,20	1,89
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	190/10	6,01	8,66	5,80	130,34	7,70
2021	б/н	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	130	12,85	4,14	26,88	196,32	0,00
	277	КУРЫ ТУШЕННЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ	70	6,56	8,79	3,21	118,49	1,24
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,48	0,03	13,23	55,50	0,15
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	43	3,28	0,27	21,55	101,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			693	31,20	25,22	82,84	689,32	10,98
Полдник								
2008	435	КЕФИР	190	5,57	4,81	7,69	101,89	1,35
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,49	0,97	25,87	130,05	0,10
Итого			240	10,06	5,78	33,56	231,94	1,45
Ужин								
2008	231/1	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	215	27,16	7,23	6,03	180,08	3,02
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	200	0,34	0,22	14,74	67,14	27,08
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,95	0,26	12,51	60,19	0,00
Итого			445	29,45	7,71	33,28	307,41	30,10
Всего				84,65	53,77	212,34	1 672,90	46,21
Стоимость меню на одного ребенка 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г.

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

МЕНЮ

6 марта 2025 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	94	СУП МОЛОЧНЫЙ ГРЕЧНЕВЫЙ	170	5,80	6,06	18,60	152,79	0,62
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	160	3,57	2,90	10,73	84,11	0,62
2008		БАТОН	28	2,27	0,28	13,95	67,64	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,34	0,04	39,34	0,00
Итого			363	11,67	13,58	43,32	343,88	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Итого			115	0,58	0,12	11,48	49,84	2,32
Обед								
2021	20/1	САЛАТ ЛУКОВЫЙ С КУКУРУЗКОЙ	30	0,62	2,64	3,26	39,50	1,67
2008	88	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/7	5,55	5,83	4,93	98,15	6,84
2021	6/н	ГОРОХОВОЕ ПЮРЕ С МАСЛОМ	110	8,55	3,12	17,87	133,78	0,00
	277	КУРЫ ТУШЕНЫЕ С ОВОЩАМИ И ТОМАТАМИ	60	5,78	7,72	2,25	101,94	1,10
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,37	0,02	11,29	47,14	0,12
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,85	0,15	12,15	57,33	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			561	24,04	19,66	60,23	518,63	9,73
Полдник								
2008	435	КЕФИР	160	4,75	4,09	6,55	86,75	1,15
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	30	2,73	0,58	15,56	78,35	0,06
Итого			194	7,48	4,67	22,11	165,10	1,21
Ужин								
2008	231/1	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ С ОВОЩАМИ	200	23,60	6,96	5,48	163,61	2,73
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА С ЯБЛОКОМ	180	0,24	0,16	9,44	43,36	17,84
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,32	0,18	8,48	40,79	0,00
Итого			400	25,16	7,30	23,40	247,76	20,57
Всего				68,93	45,33	160,54	1 325,21	35,07
Стоимость меню на одного ребенка 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г