

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								
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	155	19,81	14,05	21,06	289,24	0,28
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	200	3,92	3,16	13,07	97,34	0,68
2008		БАТОН	35	2,76	0,35	16,94	82,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,06	4,98	0,06	45,00	0,00
Итого			395	26,55	22,54	51,13	513,72	0,96
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								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,56	1,97	2,44	30,63	1,58
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	7,61	8,17	24,59	207,21	21,68
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,33	3,95	23,32	142,51	11,41
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	70	5,43	6,21	2,58	88,15	1,21
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	10,36	41,43	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,18	0,18	14,32	67,57	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,06	43,57	0,00
Итого			690	20,52	20,67	86,67	621,07	35,88
Полдник								
2008	435	КЕФИР	200	6,30	5,43	8,69	115,10	1,52
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	1,81	2,36	17,92	100,46	0,00
Итого			230	8,11	7,79	26,61	215,56	1,52
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	23,57	9,58	8,76	201,28	0,32
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,55	1,94	2,92	31,70	1,32
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,16	0,07	12,73	55,35	20,22
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	27	1,76	0,23	11,27	54,20	0,00
Итого			447	26,04	11,82	35,68	342,53	21,86
Всего				81,80	62,94	211,57	1 742,72	62,54
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г

Заверено

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

МЕНЮ 13 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								
2021	231/1	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	150	16,32	13,28	16,28	249,33	0,20
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,61	2,92	12,51	91,61	0,63
2008		БАТОН	30	2,36	0,30	14,51	70,32	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	3,75	0,04	34,00	0,00
Итого			365	22,31	20,25	43,34	445,26	0,83
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								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	30	0,33	1,37	1,36	19,54	0,92
2012	62	БОРЩ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	6,66	7,53	20,86	182,40	18,02
2012	321	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,67	3,00	18,88	113,39	9,26
	277	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	60	5,09	5,86	2,29	82,40	1,04
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	9,23	36,94	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,60	0,21	17,11	80,73	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,41	0,19	9,06	43,57	0,00
Итого			584	18,76	18,16	78,79	558,97	29,24
Полдник								
2008	435	КЕФИР	170	4,86	4,19	6,71	88,90	1,17
2008		ПЕЧЕНЬЕ	20	1,81	2,36	17,92	100,46	0,00
Итого			190	6,67	6,55	24,63	189,36	1,17
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	160	21,70	7,62	1,09	145,82	0,30
2012	349	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,63	0,06	3,50	17,45	1,18
2008	441	ОТВАР ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	180	0,11	0,04	7,21	31,63	12,72
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,41	0,19	9,06	43,57	0,00
Итого			391	23,85	7,91	20,86	238,47	14,20
Всего				72,17	52,99	179,10	1 481,90	47,76
Стоимость меню 143 рубля								

мед.сестра

Викторова Е.Г.

Викторова Е.Г