

Утверждаю

Заведующий

МБОУ № 10 "Сажитовка" ЯМР
Яковлева И.Н./

МЕНЮ

2 апреля 2025 г.

Сад 12 часов в.т.ч СВО



Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012		*МАСЛО (ПОРЦИЯМИ) кап (*масло сладко-сливочное несоленое)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00
2010	38	*КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА» кап (*пшено, *крупа рисовая, *молоко пастер 3.2% жирности, вода питьевая, *сахар песок, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	180	5,99	6,17	27,40	189,54	0,32
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,04	0,00	5,92	23,79	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			405	6,08	14,42	33,40	288,13	0,33
II Завтрак								
		*ФРУКТЫ ПОРЦИОННЫЕ (*яблоки)	100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Итого			100	0,34	0,34	8,36	40,12	3,52
Обед								
2012	84	*СУП РЫБНЫЙ С КАРТОФЕЛЕМ (*рыба минтай филе, *картофель, *морковь, *лук репчатый, *масло подсолнечное рафинированное, вода питьевая, *соль йодированная)	180	5,27	1,74	13,31	90,27	6,67
2010	62	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ (*говяжья печень, *морковь, *масло сладко-сливочное несоленое, *мука пшеничная высш. сорт, *яйца куриные (шт.), *соль йодированная, *масло подсолнечное рафинированное)	70	12,47	11,28	5,55	186,41	8,07
2010	75	*МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ кап (*макаронные изделия высш. сорт, вода питьевая, *соль йодированная, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	3,60	2,24	23,02	126,75	0,00
2010	91	*КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ кап (*сухофрукты (смесь), *сахар песок, вода питьевая)	180	0,00	0,00	5,83	23,30	0,00
2008		*ХЛЕБ РЖАНОЙ (*хлеб ржаной кап)	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			600	23,99	15,61	64,67	508,31	14,74
Полдник								
		КИСЛО-МОЛОЧНЫЙ НАПИТОК (*снежок 2,5 % жирности)	180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Итого			180	5,06	4,37	6,98	92,54	0,50
Ужин								
2008	141	*РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ кап (*картофель, *морковь, *лук репчатый, *капуста белокочанная, *масло подсолнечное рафинированное, *масло сладко-сливочное несоленое)	130	1,64	4,35	9,78	85,54	8,59
2010	96	*ЧАЙ С САХАРОМ кап (*чай черный байховый, вода питьевая, *сахар песок)	180	0,04	0,00	5,92	23,79	0,01
2008		*БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ (*батон нарезной обогащенный)	35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого			345	1,68	4,35	15,70	109,33	8,60
Всего				37,15	39,09	129,11	1 038,43	27,69

повар

Э.Б. Быстрова

Быстрова Э.Б