

Утверждаю

директор школы

Детский сад "Березка", филиал МБОУ "Верх-Обская СОШ им. М.С.Евдокимова"
/Волковский Евгений Владимирович/



МЕНЮ

5 февраля 2024 г.

Сад 10,5 часов (1)

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	418	КАША ЯЧНЕВАЯ (крупа ячневая сад, молоко пастер. 2,5% жирности сад, масло сладко-сливочное несоленое сад, сахар песок сад, соль йодированная сад)	200	4,8	8,4	21,3	181	0,5
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (молоко пастер. 2,5% жирности сад, сахар песок сад, кофейный напиток сад)	180	2,9	2,4	13,1	86	0,5
2012	3	ХЛЕБ С СЫРОМ (сыр сад, хлеб сад)	40	4,9	3,3	29,5	167	0,1
Итого			420	12,6	14,1	63,9	434	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО (яблоки сад)	86	0,3	0,3	8,4	40	8,6
Итого			86	0,3	0,3	8,4	40	8,6
Обед								
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ (мясо кур сад, картофель сад, макаронные изделия сад, масло подсолнечное рафинированное сад, масло сладко-сливочное несоленое сад, морковь сад, лук репчатый сад, соль йодированная сад)	260	6,7	14,8	20,5	242	6,9
2012	298	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ (фарш сад, капуста белокочанная сад, крупа рисовая сад, лук репчатый сад, масло подсолнечное рафинированное сад, масло сладко-сливочное несоленое сад, яйца куриные (шт.) сад, соль йодированная сад)	165	15,1	15,9	23,1	296	28,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь) сад, сахар песок сад)	180			7,8	31	0
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ (свекла сад, масло подсолнечное рафинированное сад)	30	0,4	1,7	2,4	27	1,1
2008		ХЛЕБ (хлеб сад)	55	4,7	0,5	54,1	240	0
Итого			690	26,9	32,9	107,9	836	36,2
Полдник								
2012	483	БУЛОЧКА ТВОРОЖНАЯ (мука пшеничная высш. сорт сад, сахар песок сад, масло сладко-сливочное несоленое сад, яйца куриные (шт.) сад, молоко пастер. 2,5% жирности сад, творог 5,0% жирности сад, дрожжи сад, соль йодированная сад)	55	5,6	2,8	34,6	184	0,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный сад, сахар песок сад)	180	0,2		8,2	33	0,04
Итого			235	5,8	2,8	42,8	217	0,14
Всего				45,6	50,1	223	1527	46,04