

Утверждаю

Руководитель СП "Планета детства"
ГБОУ СОШ № 7 города Похвистнево
_____ /Н.В.Хрусталева/

МЕНЮ

31 октября 2023 г.

сад 12 часов

Сбор-ник реце-птур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая цен-ность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2011	121	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (крупа рисовая, соль йодированная, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок, масло сладко-сливочное несоленое)	200	4	5,5	21,2	151	0,5
2008		БАТОН С МАСЛОМ (масло сладко-сливочное несоленое, батон нарезной)	26/5	2	4,8	13,4	105	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ (какао-порошок, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	180	2	1,7	13,7	79	0,3
Итого			411	8	12	48,3	335	0,8
Второй завтрак								
2008		ЙОГУРТ (йогурт 1,5% жирности)	155	3,1	2,3	4,6	73	1,1
Итого			155	3,1	2,3	4,6	73	1,1
Обед								
2011	67	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ (горошек зеленый консервы, картофель, свекла, огурцы соленые, лук репчатый, масло подсолнечное рафинированное)	50	0,9	5	4,6	67	2,4
2008	100	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ (соль йодированная, сметана 15% жирности, картофель, макаронные изделия высш. сорт, морковь, лук репчатый, масло сладко-сливочное несоленое, говядина 1 категории)	200	5,9	7	17,2	157	5,7
2011	245	БЕФСТРОГАНОВ (масло сладко-сливочное несоленое, лук репчатый, сметана 15% жирности, мука пшеничная высш. сорт, соль йодированная, говядина 1 категории)	75	7,5	10,2	3,2	140	0,4
2008	323	КАША ПЕРЛОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (крупа перловая, соль йодированная, масло сладко-сливочное несоленое)	150	4,3	3,4	30,8	172	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничный)	36	2,7	0,2	17,8	84	0
2011	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ (смородина черная, сахар песок)	180	0,2	0,1	12,5	54	19,6
Итого			691	21,5	25,9	86,1	674	28,1
Ужин								
		КОНСЕРВА РЫБНАЯ С ОВОЩАМИ (консервы рыбные, лук репчатый, морковь, масло подсолнечное рафинированное)	40	0,2	3	1,1	32	0,5
2008	331	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (макаронные изделия высш. сорт, масло сладко-сливочное несоленое, соль йодированная)	150	5,3	3,6	34,2	190	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб ржано-пшеничный)	25	1,6	0,2	10,3	50	0
2008	436	НАПИТОК АПЕЛЬСИНОВЫЙ (апельсин, сахар песок)	180	0,2		12,5	52	5,4
Итого			395	7,3	6,8	58,1	324	5,9
Всего				39,9	47	197,1	1406	35,9

Бухгалтер _____ Л.А.Иванякова

Старшая медицинская сестра _____ С.Е.Афанасьева

Повар _____ А.Г.Оренбурова