

Утверждаю

Директор
МОУ Леснополянская НШ им. К.Д. Ушинского ЯМР
_____/Лозинская Г.В./

МЕНЮ

16 сентября 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	2	БУТЕРБРОДЫ С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	60	2,76	7,94	28,05	193,42	2,24
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,82	6,69	25,98	188,00	0,60
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/12	0,00	0,00	10,97	43,86	0,00
Итого			457	8,58	14,63	65,00	425,28	2,84
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	132	1,98	0,66	27,76	126,88	13,22
Итого			132	1,98	0,66	27,76	126,88	13,22
Обед								
2008	95	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	250	3,55	7,88	10,25	126,66	8,58
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ С СОУСОМ ТОМАТНЫМ	75/35	11,29	11,20	7,90	189,17	8,01
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,10	4,59	21,15	138,72	10,28
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	12,67	50,66	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	40	2,65	0,35	16,96	81,58	0,00
Итого			730	20,59	24,02	68,93	586,79	26,87
Полдник								
2008	435	КЕФИР	166	4,80	4,14	6,63	87,80	1,16
Итого			166	4,80	4,14	6,63	87,80	1,16
Ужин								
2008	198	ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКАМИ И МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	125/35	9,84	11,22	56,69	367,37	0,96
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	185/12	0,00	0,00	10,97	43,86	0,00
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	35	2,65	1,03	18,18	92,65	0,00
Итого			392	12,49	12,25	85,84	503,88	0,96
Всего				48,44	55,70	254,16	1 730,63	45,05