

МБОУ Якшур-Бодьинская гимназия

Утверждаю
директор гимназии

Т.С.Веселкова

Меню на 27 апреля 2024г

№ рецепт	Прием пищи	Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	С, мг
			Б	Ж	У		
1 день							
Завтрак							
106	Каша гречневая вязкая с маслом	200	6,4	6,48	27,96	195	0,00
	Батон пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0,07
5	Масло сливочное порциями	10	0,08	7,25	0,13	66	0,00
262	Чай с молоком	180	0,12	0,02	10,2	41	2,83
	Итого завтрак	435	9,03	14,05	52,93	374,6	2,90
2-ой завтрак							
248	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	46	5,00
	Итого за 2-ой завтрак	100	0,4	0,3	10,3	46,0	5,0
Обед							
63	Суп Пуштыёшyd (удмуртское блюдо)	200	4,6	3,2	9,8	186	9,60
31	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	1,8	0,92	21,18	2,80
200	Плов из отварной говядины	210	18,47	19,69	35,69	406	1,01
251	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,11	21,67	88,2	0,77
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	0,00
	Итого обед	690	28,52	25,58	95,93	841,38	14,18
Уплотненный полдник							
275	Оладьи с повидлом	130	9,05	8,11	55,15	330	0,47
267	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,63	61	25,00
	Итого за уплотненный полдник	280	9,56	8,32	69,78	391	25,47
	Всего за день		47,51	48,25	228,94	1653,0	47,55

ДОШКОЛЬНОЕ ЗВЕНО А. ЯКУЦЬ

27.04.2024

Дети в возрасте от 3 до 7 лет, с 12 часовым пребыванием.

7 день

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая с маслом и сахаром	180/5/5	2,7	4,28	23,64	144		111
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	1,43	266
	Бутерброд с сыром	30/15/5	5,04	6,59	14,56	138	0,07	3
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63		
	Итого завтрак 1	460	16,51	18,66	54,32	452	1,5	
Завтрак 2	Бананы свежие	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	248
	Итого завтрак 2	150	2,25	0,75	31,5	142,5	15	
Обед	Салат из белокочанной капусты (салат из свеклы отварной)	60 (60)	0,67 (0,86)	1,95 (3,65)	3,76 (5,02)	36,24 (56,4)	10,26 (5,7)	13 (34)
	Суп картофельный с крупой (перловая)	200	2,0	2,24	13,6	82,6	6,6	62
	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	0,14	171
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	138	18,16	216
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,4	4	268
	Хлеб ржаной	50	3,8	0,5	24	115		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	10,2	48		
	Итого обед	760	24,74	17,01	95,49	633,24	39,16	
			(24,93)	(18,71)	(96,75)	(653,4)	(34,6)	
	Уплотненный полдник	Суп молочный с овощами	180	4,07	3,91	11,83	98,82	6,91
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	1,17	264
	Блинчики	105	5,18	6,2	29,82	196		273
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	15,3	72		
	Итого уплотненный полдник	495	14,5	12,82	71,31	457,82	8,08	
Итого за 7 день			58	49,24	252,62	1685,56	63,74	
			(58,19)	(50,94)	(253,88)	(1705,72)	(59,18)	