

Муниципальное бюджетное учреждение
«Образовательный центр
«Южный город»
Муниципального района Самарской области

Согласовано
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город в Придербный
Пересилькина О.К.

Руководитель
Пересилькина О.К.

МЕНЮ
22 января 2025 г.
Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	170	6,24	6,74	23,75	181,35	0,63
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	170	3,57	2,92	10,73	84,33	0,63
2008		БАТОН	25	1,99	0,25	12,20	59,14	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,13	0,04	37,40	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			410	16,93	18,64	47,02	425,22	1,26
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,56	0,11	11,29	48,06	2,24
Итого			112	0,56	0,11	11,29	48,06	2,24
Обед								
2008	64	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,71	2,28	2,73	34,91	7,33
2008	77к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/9	4,92	6,68	22,27	173,57	11,02
2008	212	ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ КУР	140	11,34	10,61	24,42	236,81	0,36
2012	73	СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	50	0,93	0,09	5,35	26,27	1,16
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	180	0,48	0,03	15,10	62,89	0,15
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,65	0,27	30,45	134,79	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	31	2,06	0,27	13,17	63,35	0,00
Итого			671	23,09	20,24	113,49	734,58	20,02
Полдник								
2008	435	КЕФИР	202	5,87	5,06	8,09	107,26	1,42
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	50	4,19	0,45	41,77	187,96	0,00
Итого			252	10,06	5,51	49,86	295,22	1,42
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	82	0,33	0,33	8,00	38,38	8,17
2008	225к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	140	18,07	14,94	14,08	274,55	0,96
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	30	0,06	0,00	9,67	38,91	0,03
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	200	0,15	0,03	11,71	48,46	3,93
Итого			452	18,61	15,30	43,46	400,30	13,09
Всего				69,25	59,80	265,12	1 903,38	38,03

Медицинская сестра _____ Осипенко Д.В.

Стоимость дня: 167 руб.

Муниципальное бюджетное учреждение
«Образовательный центр
«Южный город»
Муниципального района Самарской области

Согласовано
ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город в Придербный
Пересилькина О.К.

Руководитель
Пересилькина О.К.

МЕНЮ
22 января 2025 г.
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ по рецепту	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Выход С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,88	5,34	17,77	139,37	0,52
2012	395	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	3,28	2,68	10,06	78,25	0,58
2008		БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	4	0,02	3,40	0,03	30,80	0,00
2008	213	ЯЙЦА ВАРЕНЬЕ	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00
Итого			364	14,88	16,22	37,98	359,02	1,10
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	112	0,56	0,11	11,29	48,06	2,24
Итого			112	0,56	0,11	11,29	48,06	2,24
Обед								
2008	64	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ	30	0,43	1,75	1,61	24,34	4,39
2008	77к	СВЕКОЛЬНИК НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	165/8	4,27	5,52	18,24	148,05	9,52
2008	212	ЛАПШЕВНИК С МЯСОМ КУР	120	9,66	9,79	16,65	193,37	0,31
2012	73	СОУС ТОМАТНО-ОВОЩНОЙ	40	0,79	0,08	4,58	22,44	0,98
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	150	0,39	0,02	11,75	49,08	0,12
2008	84	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,76	0,18	20,25	89,64	0,00
2008	85	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,36	0,18	8,73	41,99	0,00
Итого			555	18,66	17,52	82,81	568,91	15,32
Полдник								
2008	435	КЕФИР	172	5,00	4,31	6,89	91,35	1,21
2008		СУХАРИКИ ХЛЕБНЫЕ	30	2,51	0,27	25,10	112,91	0,00
Итого			202	7,51	4,58	31,99	204,26	1,21
Ужин								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	71	0,28	0,28	6,98	33,45	7,12
2008	225к	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С МОРКОВЬЮ	130	13,52	11,38	11,94	212,25	0,78
2012	439	ПОДЛИВКА СЛАДКАЯ	20	0,04	0,00	6,02	24,25	0,02
2008	399	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ	180	0,14	0,03	10,31	42,79	3,67
Итого			401	13,98	11,69	35,25	312,74	11,59
Всего				55,59	60,12	199,32	1 492,99	31,46

Медицинская сестра _____ Осипенко Д.В.

Стоимость дня: 166 руб.