государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области структурное подразделение "Детский сад "Семицветик"

Согласовано

Руководитель ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город п.Придорожный /Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ рецептуры карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	40	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	160	19,03	15,11	18,66	298,23	0,30
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,98	3,19	12,56	95,76	0,68
2008	/	БАТОН	25	1,98	0,25	12,15	58,89	0,00
2008	13/	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,02	4,10	0,04	37,18	0,00
Итого			**370**	**25,01**	**22,65**	**43,41**	**490,06**	**0,98**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	107	0,58	0,12	11,31	49,10	2,28
Итого			**107**	**0,58**	**0,12**	**11,31**	**49,10**	**2,28**
Обед								
2012	37	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,52	2,24	2,07	31,35	3,49
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	180/10	8,54	8,81	24,84	218,09	19,02
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	130	7,32	5,89	33,13	214,54	0,00
2008	259	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	75	7,20	7,93	2,57	110,83	1,25
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,00	0,00	9,07	36,27	0,00
2008	/	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	36	3,06	0,31	35,18	155,74	0,00
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,86	42,65	0,00
Итого			**687**	**28,02**	**25,36**	**115,72**	**809,47**	**23,76**
Полдник								
2008	435	КЕФИР	218	6,33	5,46	8,73	115,66	1,53
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			**248**	**8,58**	**8,40**	**31,05**	**240,76**	**1,53**
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	180	19,28	10,03	7,64	198,44	0,32
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	50	0,56	2,14	2,90	33,54	1,28
2008	401	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	200	0,36	0,02	13,63	56,42	0,11
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,86	42,65	0,00
Итого			**451**	**21,58**	**12,37**	**33,03**	**331,05**	**1,71**
Всего				**83,77**	**68,90**	**234,52**	**1 920,44**	**30,26**

Стоимость дня: 197 руб

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Образовательный центр «Южный город» пос. Придорожный муниципального района Волжский Самарской области структурное подразделение "Детский сад "Семицветик"

Согласовано

Руководитель ГБОУ СОШ "ОЦ" Южный город п.Придорожный /Пересыпкина О.К./

МЕНЮ

13 марта 2025 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ рецептуры карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	40	ЛЕНИВЫЙ ПИРОГ ИЗ ТВОРОГА	150	15,99	14,01	14,49	256,50	0,21
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	3,69	2,96	12,37	91,70	0,63
2008	/	БАТОН	20	1,60	0,20	9,82	47,60	0,00
2008	13/	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,03	4,50	0,04	40,80	0,00
Итого			**355**	**21,31**	**21,67**	**36,72**	**436,60**	**0,84**
II Завтрак								
2008	442	СОК ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ	108	0,58	0,12	11,31	49,10	2,28
Итого			**108**	**0,58**	**0,12**	**11,31**	**49,10**	**2,28**
Обед								
2012	37	САЛАТ ИЗ СОЛЕНЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	35	0,32	1,86	1,28	23,64	2,15
2008	76	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ СО СМЕТАНОЙ	160/9	7,75	8,71	21,53	200,47	16,09
2008	181	ГРЕЧКА ОТВАРНАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МАСЛОМ	110	4,86	4,18	21,96	144,69	0,00
2008	259	ПОДЛИВКА КУРИНАЯ	65	6,84	7,33	2,33	103,01	1,06
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	150	0,00	0,00	7,92	31,66	0,00
2008	/	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	31	2,65	0,27	30,40	134,57	0,00
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,86	42,65	0,00
Итого			**581**	**23,80**	**22,53**	**94,28**	**680,69**	**19,30**
Полдник								
2008	435	КЕФИР	169	4,90	4,23	6,76	89,62	1,18
2008		ПЕЧЕНЬЕ	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,00
Итого			**199**	**7,15**	**7,17**	**29,08**	**214,72**	**1,18**
Ужин								
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	170	17,94	7,70	1,10	145,79	0,29
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ	30	0,58	1,82	3,13	31,49	1,05
2008	401	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ	180	0,27	0,02	10,62	43,94	0,09
2008	/	ХЛЕБ РЖАНОЙ	21	1,38	0,18	8,86	42,65	0,00
Итого			**401**	**20,17**	**9,72**	**23,71**	**263,87**	**1,43**
Всего				**73,01**	**61,21**	**195,10**	**1 644,98**	**25,03**

Стоимость дня: 178 руб