



Утверждаю

директор

МОУ Першинская ОШ

/Смирнова Е. Ю./

# МЕНЮ

30 января 2025 г.

1-3 года

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>Завтрак</b>							
2008	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	5,3	7,5	28,5	198
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,1		9,3	37
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	50	3,6	1,4	23,4	118
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,3	2,9		35
<b>Итого</b>				<b>11,3</b>	<b>11,8</b>	<b>61,2</b>	<b>388</b>
<b>II Завтрак</b>							
2008		ЯБЛОКО	140	0,5	0,5	12,1	58
<b>Итого</b>				<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,1</b>	<b>58</b>
<b>Обед</b>							
2008	84	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С ГОВЯДИНОЙ ТУШЁНОЙ СО СМЕТАНОЙ	180	3,1	4	6	76
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	120	2,6	4,4	14,8	106
1994	423	ТЕФТЕЛИ (2-Й ВАРИАНТ)	71/30	9,6	9,4	8,2	150
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180			16,4	65
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2	0,3	12,7	61
<b>Итого</b>				<b>17,3</b>	<b>18,1</b>	<b>58,1</b>	<b>458</b>
<b>Полдник</b>							
2008		ЙОГУРТ	150	4,2	3,8	6,8	85
		БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,2	0,8	14	71
<b>Итого</b>				<b>6,4</b>	<b>4,6</b>	<b>20,8</b>	<b>156</b>
<b>Всего</b>				<b>35,5</b>	<b>35</b>	<b>152,2</b>	<b>1060</b>

Лапина Е.Н.Виноградова Е.А.