

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

2 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,03	3,89	23,13	144,45	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,60	3,61	10,97	83,03	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,19	2,17	14,02	84,95	0,26
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>7,82</b>	<b>9,67</b>	<b>48,12</b>	<b>312,43</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	117	0,58	0,12	11,78	50,17	2,33
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>11,78</b>	<b>50,17</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	40	0,78	2,21	2,39	33,00	1,27
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	200/40/5	6,57	6,36	15,09	144,45	5,54
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	10,99	5,33	4,26	120,58	7,42
2008	305	ПУРЕ ГОРОХОВОЕ	100	7,40	1,40	15,47	104,16	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,29	0,12	15,99	71,78	35,56
		ЧЕСНОК	3	0,18	0,01	0,83	4,13	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,47	0,20	9,42	45,32	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,23	0,10	8,11	38,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>625</b>	<b>28,91</b>	<b>15,73</b>	<b>71,56</b>	<b>561,71</b>	<b>49,91</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	381	РАДУВЦЩНОЕ	150	2,15	2,40	10,95	74,98	14,71
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,10	0,00	11,00	44,90	0,54
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,61	6,79	34,86	222,95	0,09
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>385</b>	<b>9,40</b>	<b>9,79</b>	<b>66,83</b>	<b>394,63</b>	<b>15,34</b>
<b>Всего</b>				<b>46,71</b>	<b>35,31</b>	<b>198,29</b>	<b>1 318,94</b>	<b>68,41</b>

Мед.сестра

Баринаова Н.Ю.

Утверждаю



Директор  
ГБОУ ООШ с.Жигули  
/Исакова Е.В./

# МЕНЮ

2 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ БЯЗКАЯ	200	5,54	5,85	30,38	197,23	0,66
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,03	3,86	13,80	98,43	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,20	3,21	17,36	111,96	0,54
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,77</b>	<b>12,92</b>	<b>61,54</b>	<b>407,62</b>	<b>1,20</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	117	0,58	0,12	11,78	50,17	2,33
<b>Итого</b>			<b>117</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>11,78</b>	<b>50,17</b>	<b>2,33</b>
<b>Обед</b>								
2008	к/к	САЛАТ "ОВОЩНОЙ"	40	0,77	2,34	2,39	34,17	1,27
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/40/8	8,06	6,91	21,16	179,73	8,11
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	15,44	7,42	5,79	167,70	10,35
2008	336	КУРЕ ГОРСХОВОЕ	130	9,81	1,85	20,50	138,00	0,00
2008	441	КОМПЛОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,41	0,16	20,59	93,22	49,41
		ЧЕШНОК	4	0,27	0,02	1,23	6,12	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,79	0,24	11,47	55,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,13	10,59	49,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>789</b>	<b>38,16</b>	<b>19,07</b>	<b>93,72</b>	<b>724,12</b>	<b>69,31</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	301	ЧАЙ СО СЛАДОМ	200	2,84	2,34	14,57	91,85	19,44
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,14	0,00	12,29	50,46	0,72
2008	479	ПЮРЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,52	5,44	34,03	207,03	0,09
к/к	к/к	САЛАТ ФАРЕШНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,77	12,82	66,27	0,00
<b>Итого</b>			<b>491</b>	<b>10,47</b>	<b>8,55</b>	<b>73,71</b>	<b>415,61</b>	<b>20,25</b>
<b>Всего</b>				<b>59,98</b>	<b>40,66</b>	<b>240,75</b>	<b>1 597,52</b>	<b>93,09</b>

Мед. сестра \_\_\_\_\_

Баринаева Н.Ю.