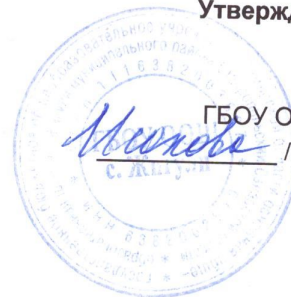


Утверждаю



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

# МЕНЮ

3 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,43	3,86	20,27	133,60	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,67	2,05	10,02	69,63	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,29	1,24	12,90	68,15	0,24
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>8,39</b>	<b>7,15</b>	<b>43,19</b>	<b>271,38</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	58	0,88	0,29	12,25	56,01	5,83
<b>Итого</b>			<b>58</b>	<b>0,88</b>	<b>0,29</b>	<b>12,25</b>	<b>56,01</b>	<b>5,83</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,41	0,05	0,87	6,64	2,56
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	6,02	5,67	10,18	120,40	9,75
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	11,88	10,68	6,46	169,68	0,48
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,44	2,94	20,12	124,51	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,19	1,09	2,17	19,33	0,26
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	155	0,00	0,00	10,76	42,99	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,23	0,10	8,11	38,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>658</b>	<b>26,30</b>	<b>20,81</b>	<b>72,33</b>	<b>587,56</b>	<b>13,05</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	110/15	16,16	9,94	26,64	263,38	0,21
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50	0,52	0,10	5,00	23,83	1,36
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,38	0,19	13,52	63,89	40,55
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,45	0,57	9,46	48,92	0,00
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>18,51</b>	<b>10,80</b>	<b>54,62</b>	<b>400,02</b>	<b>42,12</b>
<b>Всего</b>				<b>54,08</b>	<b>39,05</b>	<b>182,39</b>	<b>1 314,97</b>	<b>61,73</b>

Мед. сестра

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

# МЕНЮ

3 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,31	6,71	27,00	194,02	0,70
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	4,12	3,65	11,80	97,24	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,79	1,88	14,48	82,49	0,34
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>12,22</b>	<b>12,24</b>	<b>53,28</b>	<b>373,75</b>	<b>1,07</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,44	0,48	20,15	92,13	9,60
<b>Итого</b>			<b>96</b>	<b>1,44</b>	<b>0,48</b>	<b>20,15</b>	<b>92,13</b>	<b>9,60</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	51	0,41	0,05	0,87	6,64	2,56
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,17	7,86	12,39	155,14	11,88
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	12,96	12,23	8,36	195,53	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,35	2,95	24,23	144,64	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,18	0,95	1,60	15,75	0,23
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	11,55	46,18	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,37	83,55	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,60	0,13	10,52	49,64	0,00
<b>Итого</b>			<b>815</b>	<b>30,38</b>	<b>24,53</b>	<b>86,89</b>	<b>697,07</b>	<b>15,19</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	130/20	19,17	11,82	32,82	317,75	0,25
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,72	0,14	6,72	32,19	1,90
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,51	0,25	18,49	86,90	53,60
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,81	0,71	11,80	60,99	0,00
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>22,21</b>	<b>12,92</b>	<b>69,83</b>	<b>497,83</b>	<b>55,75</b>
<b>Всего</b>				<b>66,25</b>	<b>50,17</b>	<b>230,15</b>	<b>1 660,78</b>	<b>81,61</b>

Мед. сестра

Барина Н. Ю.