

Утверждаю



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

МЕНЮ

4 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6	3,5	28,5	170	0,4
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	2,1	14,1	85	0,4
Итого			325	9,7	9,2	53,6	338	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,7	1,1	3,3	27	3,2
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	5,3	1,4	12,4	84	14,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	10,2	3,4	2,7	96	8
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,3	1,4	27,4	139	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	155			10,8	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,4	0,2	8,9	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,4	0,1	9,2		0
Итого			611	23,3	7,6	74,7	475	25,9
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,3	4,2	16,4	121	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	13	1	0,4	6,7	35	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
Итого			313	5,4	4,6	33	196	0,5
Всего				38,9	21,5	171,2	1051	29,2

Мед.сестра _____ Баринава Н.Ю.



Утверждаю

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

МЕНЮ

4 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,6	4,7	23,9	161	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,4	3,6	9,6	77	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,8	2,7	16,3	102	0,5
Итого			410	9,8	11	49,8	340	1
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	98	0,5	0,1	9,9	42	2
Итого			98	0,5	0,1	9,9	42	2
Обед								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	45	0,7	1,6	3,5	33	3,5
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	5,7	1,9	12,5	89	17
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	15,2	4,8	4,1	140	11,7
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,1	1,6	32,9	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200			11,8	47	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,4	64	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,8	0,2	11,8	56	0
Итого			786	30,6	10,4	90	596	32,2
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,2	5	20,5	148	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,9	52	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,3	0,5	8,6	45	0
Итого			417	6,6	5,5	42	245	0,6
Всего				47,5	27	191,7	1223	35,8

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.