

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 сентября 2023 г.

Ясли 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		
Завтрак								
2008	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	120/15	19,3	11,7	23,9	281	0,4
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	13,4	74	0,3
Итого			310	22,6	16,9	48,3	438	0,7
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	55	0,8	0,3	11,6	53	5,5
Итого			55	0,8	0,3	11,6	53	5,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,6	2,1	1,9	30	3,6
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	5,9	5,7	11,4	123	0,7
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	150/45	7,2	5,9	20,2	163	1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	14,6	68	40,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,1	38	0
Итого			668	16,7	14,2	63,9	459	46,5
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	3,3	11,2	85	15
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	7,8	8,3	33,2	241	0,1
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	147					0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	10,6	55	0
Итого			388	11,7	12,2	55	381	15,1
Всего				51,8	43,6	178,8	1331	67,8

Мед. сестра _____

Барина Н. Ю.

Утверждаю

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



МЕНЮ

5 сентября 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		
Завтрак								
2008	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	150/20	23,1	13,8	27,8	331	0,4
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,1	3,8	14,2	100	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,6	14,5	79	0,3
Итого			400	26,8	19,2	56,5	510	0,7
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	91	1,4	0,5	19,1	87	9,1
Итого			91	1,4	0,5	19,1	87	9,1
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,6	2,4	2,2	33	3,8
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/8	6,9	7,5	14,5	158	0,8
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,1	1	0,6
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	8,9	7,5	26,5	210	1,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,5	0,3	18,8	88	50,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,8	0,2	11,7	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,3	49	0
Итого			851	20,4	18	84,1	595	56,7
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3	3,5	15,2	106	20
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	7,8	8,2	32,6	237	0,1
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	166					0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2	0,8	13,2	68	0
Итого			462	12,8	12,5	61	411	20,1
Всего				61,4	50,2	220,7	1603	86,6

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.