



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

МЕНЮ

6 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	100/15	7,2	8,6	3,1	120	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,2	2,1	14,2	86	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			285	10,9	11,3	27,3	258	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,3	0,3	6,9	33	7
Итого			70	0,3	0,3	6,9	33	7
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	24	0,3		0,9	6	5,9
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/2	5,2	4,8	8,2	98	3,9
		ЛУК ЗЕЛЕНый	3			0,1	1	0,4
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,9	6,2	20,5	167	10,5
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С "	150	0,1		9,1	38	7,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,2	0,2	7,9	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,2	0,1	8	37	0
Итого			642	14,9	11,3	54,7	385	28,4
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,7	4,3	22,3	147	0,5
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,9	4,8	45,1	243	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	150			12	50	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	10,6	55	0
Итого			381	11,2	9,7	90	495	1,5
Всего				37,3	32,6	178,9	1171	38

Мед.сестра _____ Барина Н.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/14	7,5	8,9	3,7	126	0,9
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,9	2,9	16,5	104	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	13,5	70	0
Итого			341	12,5	12,6	33,7	300	1,4
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,4	0,4	8,8	42	9
Итого			90	0,4	0,4	8,8	42	9
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	24	0,3		0,9	6	6,1
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/4	6,7	7	10,2	133	4,9
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	3			0,1	1	0,4
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,4	7,5	27,2	213	13,8
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,1		12,3	51	9,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,9	0,3	12,5	60	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	11,3	53	0
Итого			820	19,1	14,9	74,5	517	35,1
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6	5,8	29,3	195	0,6
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,5	3,8	44,5	231	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	15,9	65	1,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	13,5	70	0
Итого			487	12,7	10,5	103,2	561	2
Всего				44,7	38,4	220,2	1420	47,5

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.