



Утверждаю

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

## МЕНЮ

6 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,33	0,87	15,07	81,32	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	70	2,08	2,29	3,37	42,92	0,38
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,00	11,20	45,34	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>7,10</b>	<b>3,76</b>	<b>39,66</b>	<b>221,38</b>	<b>0,41</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	198	5,53	4,94	8,91	111,61	1,38
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>5,53</b>	<b>4,94</b>	<b>8,91</b>	<b>111,61</b>	<b>1,38</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0,45	2,50	2,59	34,76	1,30
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,78	1,68	21,36	124,16	6,73
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,09	2,72	2,89	85,73	7,05
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	95	3,74	1,45	23,95	123,82	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	160	0,11	0,04	11,67	48,20	8,73
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,20	0,10	7,91	37,33	0,00
<b>Итого</b>			<b>619</b>	<b>22,60</b>	<b>8,79</b>	<b>84,68</b>	<b>522,84</b>	<b>23,81</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	34	1,93	1,54	24,55	119,82	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,35	0,53	8,77	45,33	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	160	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5,58	5,05	0,31	68,96	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	75	1,21	2,61	5,63	51,96	9,30
<b>Итого</b>			<b>332</b>	<b>10,07</b>	<b>9,73</b>	<b>50,15</b>	<b>329,61</b>	<b>9,30</b>
<b>Всего</b>				<b>45,30</b>	<b>27,22</b>	<b>183,40</b>	<b>1 185,44</b>	<b>34,90</b>

Мед.сестра Бар Барина Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

6 октября 2023 г.

Сад 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,33	1,13	19,60	105,77	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	118	3,34	3,68	5,40	68,96	0,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,68	55,11	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,66	11,08	57,29	0,00
<b>Итого</b>			<b>440</b>	<b>9,47</b>	<b>5,47</b>	<b>49,76</b>	<b>287,13</b>	<b>0,64</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	198	5,53	4,94	8,91	111,61	1,38
<b>Итого</b>			<b>198</b>	<b>5,53</b>	<b>4,94</b>	<b>8,91</b>	<b>111,61</b>	<b>1,38</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0,48	2,71	2,79	37,75	1,40
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,70	2,01	25,58	147,76	7,37
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	13,48	4,05	4,06	126,55	10,26
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	205	0,12	0,05	13,17	54,40	9,64
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,35	1,72	27,78	144,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	17,98	86,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,71	0,14	11,21	52,90	0,00
<b>Итого</b>			<b>778</b>	<b>29,65</b>	<b>11,05</b>	<b>102,57</b>	<b>650,00</b>	<b>28,67</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	34	1,93	1,54	24,55	119,82	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,66	11,08	57,29	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	11,44	45,74	0,00
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5,58	5,05	0,31	68,96	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	95	1,61	3,19	7,39	65,92	12,30
<b>Итого</b>			<b>391</b>	<b>10,82</b>	<b>10,44</b>	<b>54,77</b>	<b>357,73</b>	<b>12,30</b>
<b>Всего</b>				<b>55,47</b>	<b>31,90</b>	<b>216,01</b>	<b>1 406,47</b>	<b>42,99</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.