

Утверждаю

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



МЕНЮ
7 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,5	4	20,2	135	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	2,5	2,5	13,2	86	0,4
Итого			325	8,6	10,1	44,4	304	0,9
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	99	0,5	0,1	10	43	2
Итого			99	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26	0,2		0,6	4	2,6
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/40/5	7,1	6,2	15,8	149	4,1
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	50	6,5	3,4	3	69	0,15
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,5	1,9	18,2	100	8,9
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	149	0,7	0,1	15	64	3
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,3	0,1	8,5	40	0
Итого			604	19,6	11,9	69,6	467	18,75
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,5	4,3	19,2	135	0,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,1		13,9	58	2,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,4	49	0
Итого			319	6	4,9	42,5	242	2,8
Всего				34,7	27	166,5	1056	24,45

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

7 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,5	5,2	25,8	173	0,6
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,9	3,7	13	93	0
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,2	3,3	15,7	106	0,5
Итого			410	10,6	12,2	54,5	372	1,1
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	99	0,5	0,1	10	43	2
Итого			99	0,5	0,1	10	43	2
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	26	0,2		0,7	4	2,6
2008	92	СУП С КЛЕЦКАМИ, КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/45/8	8,4	7,5	20	183	5,2
2008	250	СУФЛЕ РЫБНОЕ (ПАРОВОЕ)	70	9,4	4,8	4,2	97	0,18
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,4	2,6	23,7	131	11,6
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	168	0,8	0,2	17	72	3,4
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2	0,3	12,6	61	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	11,3	54	0
Итого			747	25,9	15,5	89,5	602	22,98
Уплотненный ужин								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,9	5,7	25,9	179	0,6
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,2		16,4	67	2,9
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12	62	0
Итого			424	7,9	6,4	54,3	308	3,5
Всего				44,9	34,2	208,3	1325	29,58

Мед.сестра

Барина Н.Ю.