

Утверждаю



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

МЕНЮ
8 сентября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Пищевой состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,8	4,2	16,5	120	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		11,2	46	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20		0,6	10	52	0
Итого			320	4,0	4,8	37,7	218	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	108	0,5	0,1	10,9	46	2,2
Итого			108	0,5	0,1	10,9	46	2,2
Обед								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	41		0,4	4,6	45	7,5
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	8,2	7,2	9,3	134	4,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	7,1	6	10	125	24
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	150			20,9	84	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21		0,2	9	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14		0,1	9,1	43	0
Итого			656	15,3	16,9	62,9	474	36,1
Уплотненный ужин								
2008	351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,2	2,6	11,3	78	15,3
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	29	1,6	1,4	21	102	0
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150		0,1	15,6	71	40
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			349	5,3	4,7	57,9	303	55,3
Всего			2003	20,3	25,5	169,4	1041	94,1

Мед.сестра _____

Баринова Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ

8 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Возрастная группа	Пищевой состав		Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Углеводы, г		
I Завтрак							
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПКОЙ	200	4,3	20,7	138	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200		12,5	51	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,7	12,4	64	0
Итого			426	5	45,6	253	0,5
II Завтрак							
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	100	0,1	10,9	47	2,2
Итого			100	0,1	10,9	47	2,2
Обед							
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ый ВАРИАНТ)	100	3	4,6	44	8,4
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МОЛОЧНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	9	11,5	163	5,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200	1,4	12,9	154	31,9
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	200		28,8	115	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,3	13,6	65	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	200	0,2	12,1	57	0
Итого			800	10,2	83,5	598	46
Уплотненный ужин							
2008	351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	0,4	14,9	109	20,3
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	200	0,4	21	102	0
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,2	20,1	91	51
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	200	0,7	12,4	64	0
Итого			454	1,7	68,4	366	71,3
Всего			1730	17,6	208,4	1264	120

Мед.сестра

Баринова И.Ю.