

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
9 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,83	6,20	35,35	229,10	0,54
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,09	3,80	14,16	99,51	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,57	3,60	18,90	123,16	0,60
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,49</b>	<b>13,60</b>	<b>68,41</b>	<b>451,77</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,59	0,12	12,01	51,12	2,38
<b>Итого</b>			<b>119</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>12,01</b>	<b>51,12</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,49	2,12	1,34	27,40	1,27
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	7,18	1,46	13,23	96,11	18,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	12,91	51,60	0,00
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	7,54	7,30	26,06	201,38	13,46
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,70	80,34	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,55	0,13	10,18	48,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>19,37</b>	<b>11,36</b>	<b>80,42</b>	<b>504,85</b>	<b>33,18</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	130/20	8,03	8,06	47,47	295,00	0,45
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	65	0,66	0,09	5,51	26,38	1,42
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,73	55,41	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,81</b>	<b>8,15</b>	<b>66,71</b>	<b>376,79</b>	<b>1,89</b>
<b>Всего</b>				<b>42,26</b>	<b>33,23</b>	<b>227,55</b>	<b>1 384,53</b>	<b>38,59</b>

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.



# МЕНЮ

9 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	7,83	6,20	35,35	229,10	0,54
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,09	3,80	14,16	99,51	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,57	3,60	18,90	123,16	0,60
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>13,49</b>	<b>13,60</b>	<b>68,41</b>	<b>451,77</b>	<b>1,14</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	119	0,59	0,12	12,01	51,12	2,38
<b>Итого</b>			<b>119</b>	<b>0,59</b>	<b>0,12</b>	<b>12,01</b>	<b>51,12</b>	<b>2,38</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	55	0,49	2,12	1,34	27,40	1,27
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	7,18	1,46	13,23	96,11	18,45
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	12,91	51,60	0,00
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	7,54	7,30	26,06	201,38	13,46
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	39	2,61	0,35	16,70	80,34	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,55	0,13	10,18	48,02	0,00
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>19,37</b>	<b>11,36</b>	<b>80,42</b>	<b>504,85</b>	<b>33,18</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	479	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	130/20	8,03	8,06	47,47	295,00	0,45
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	65	0,66	0,09	5,51	26,38	1,42
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	13,73	55,41	0,02
<b>Итого</b>			<b>415</b>	<b>8,81</b>	<b>8,15</b>	<b>66,71</b>	<b>376,79</b>	<b>1,89</b>
<b>Всего</b>				<b>42,26</b>	<b>33,23</b>	<b>227,55</b>	<b>1 384,53</b>	<b>38,59</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Баринаева Н.Ю.

30 \* 330 =