

Утверждаю

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



МЕНЮ
10 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,75	4,20	20,85	140,92	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,67	2,05	10,02	69,63	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,29	1,24	12,90	68,15	0,24
Итого			325	8,71	7,49	43,77	278,70	0,73
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	55	0,83	0,28	11,62	53,11	5,53
Итого			55	0,83	0,28	11,62	53,11	5,53
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0,46	2,22	2,68	32,73	1,34
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	205/40	6,36	5,06	12,60	121,60	0,69
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	155/45	9,25	7,02	18,86	176,00	1,05
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150	0,00	0,00	20,84	83,31	0,00
		ЧЕСНОК	3	0,18	0,01	0,82	4,12	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,13	0,28	13,66	65,72	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,23	0,10	8,11	38,29	0,00
Итого			680	19,61	14,69	77,57	521,77	3,20
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,17	2,40	11,02	75,31	14,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	104	0,41	0,41	10,16	48,71	10,36
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	145	0,09	0,05	13,99	57,81	1,24
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			419	4,21	3,46	45,19	233,63	26,32
Всего				33,36	25,92	178,15	1 087,21	35,78

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Лисакова Е.Б.



МЕНЮ

10 октября 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,62	7,09	26,70	198,15	0,73
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	4,07	3,45	12,82	99,31	0,03
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,88	1,98	15,90	89,42	0,35
Итого			432	12,57	12,52	55,42	386,88	1,11
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	91	1,37	0,46	19,16	87,59	9,12
Итого			91	1,37	0,46	19,16	87,59	9,12
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0,49	2,63	2,83	37,24	1,42
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	270/45	7,66	6,93	16,54	159,40	0,84
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	205/50	12,06	10,09	24,11	236,04	1,28
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,41	109,59	0,00
		ЧЕСНОК	4	0,27	0,02	1,23	6,13	0,17
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	41	2,71	0,36	17,33	83,38	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,61	0,13	10,59	49,99	0,00
Итого			870	24,80	20,16	100,04	681,77	3,71
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,88	2,62	14,79	95,58	19,50
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	124	0,50	0,50	12,20	58,52	12,45
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	205	0,12	0,06	18,88	78,13	1,73
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,97	0,77	12,82	66,27	0,00
Итого			555	5,47	3,95	58,69	298,50	33,68
Всего				44,21	37,09	233,31	1 454,74	47,62

Мед.сестра

Баринава Н.Ю.