

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
11 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	135/20	9,20	10,09	4,83	147,33	1,15
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,82	4,98	17,96	137,52	0,76
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>399</b>	<b>15,90</b>	<b>15,80</b>	<b>35,04</b>	<b>348,16</b>	<b>1,91</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	105	2,93	2,62	4,72	59,18	0,73
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>2,93</b>	<b>2,62</b>	<b>4,72</b>	<b>59,18</b>	<b>0,73</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,75	1,92	3,72	35,50	6,14
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45	9,26	8,44	22,30	205,98	5,19
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10,29	3,38	4,26	89,08	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,71	1,49	25,89	139,67	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,82	1,31	13,49	0,39
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,07	0,01	15,56	63,85	1,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,46	0,12	9,59	45,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
<b>Итого</b>			<b>786</b>	<b>30,22</b>	<b>16,51</b>	<b>98,53</b>	<b>669,36</b>	<b>13,31</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	115/15	21,30	16,10	24,10	330,30	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,14	0,00	12,15	49,75	0,55
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	28	0,41	2,48	17,30	94,04	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
<b>Итого</b>			<b>387</b>	<b>23,73</b>	<b>19,31</b>	<b>65,80</b>	<b>537,40</b>	<b>0,82</b>
<b>Всего</b>				<b>72,78</b>	<b>54,24</b>	<b>204,09</b>	<b>1 614,10</b>	<b>16,77</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.



Утверждаю

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

# МЕНЮ

11 октября 2023 г.

Ясли 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	100/15	7,21	7,48	3,26	109,37	0,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	3,11	14,00	97,31	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>285</b>	<b>11,80</b>	<b>11,19</b>	<b>27,28</b>	<b>258,48</b>	<b>1,29</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	81	2,27	2,03	3,66	45,83	0,57
<b>Итого</b>			<b>81</b>	<b>2,27</b>	<b>2,03</b>	<b>3,66</b>	<b>45,83</b>	<b>0,57</b>
<b>Обед</b>								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,68	1,12	3,46	26,89	5,49
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40	7,65	6,69	18,45	167,69	4,14
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	7,55	2,11	3,10	61,79	0,27
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,04	1,06	18,27	98,59	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,19	1,09	2,18	19,35	0,26
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	130	0,05	0,01	11,99	49,27	0,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,07	0,09	7,03	33,18	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>623</b>	<b>23,22</b>	<b>12,43</b>	<b>77,20</b>	<b>517,95</b>	<b>11,12</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	115/15	21,52	16,83	25,50	343,58	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,11	0,00	9,94	40,65	0,45
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	0,32	1,98	13,84	75,22	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>327</b>	<b>23,49</b>	<b>19,41</b>	<b>59,30</b>	<b>511,25</b>	<b>0,72</b>
<b>Всего</b>				<b>60,78</b>	<b>45,06</b>	<b>167,44</b>	<b>1 333,51</b>	<b>13,70</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.