

Утверждаю

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

МЕНЮ
12 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								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,28	1,31	27,36	138,40	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	27	0,49	2,30	1,99	30,72	0,74
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,00	10,98	44,49	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			327	6,47	4,21	50,35	265,41	0,77
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	92	0,37	0,37	8,97	43,01	9,15
Итого			92	0,37	0,37	8,97	43,01	9,15
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,82	6,24	2,40
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	200/40/20	14,14	7,20	29,48	239,62	4,36
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	45/30	8,00	2,60	2,59	78,17	6,24
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	105	2,68	1,81	18,50	101,21	9,03
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,05	0,05	12,87	52,45	0,53
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	9	0,74	0,06	4,87	22,97	0,00
Итого			647	25,99	11,77	69,13	500,66	22,56
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	155	5,84	6,09	24,58	177,43	0,68
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	31	1,78	1,42	22,55	110,06	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,36	0,15	15,80	72,87	44,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,62	0,63	10,52	54,39	0,00
Итого			357	9,60	8,29	73,45	414,75	44,68
Всего				42,43	24,64	201,90	1 223,83	77,16

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю

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



МЕНЮ
12 октября 2023 г.

Сад 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	155	4,89	2,40	31,28	166,46	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	45	0,82	3,84	3,33	51,38	1,25
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	13,73	55,28	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,62	0,63	10,52	54,39	0,00
Итого			421	7,42	6,87	58,86	327,51	1,27
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	117	0,47	0,47	11,47	54,99	11,70
Итого			117	0,47	0,47	11,47	54,99	11,70
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	48	0,38	0,05	0,82	6,24	2,40
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	17,14	8,05	37,01	289,82	5,46
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	70/40	12,55	3,71	4,12	118,28	9,53
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,23	2,34	22,22	123,36	10,85
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,24	66,17	0,66
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,02	0,09	6,67	31,50	0,00
Итого			816	34,39	14,31	87,08	635,37	28,90
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	205	7,65	7,37	33,64	232,77	0,87
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	31	1,78	1,42	22,55	110,06	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,47	0,19	20,66	94,95	55,98
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,45	69,55	0,00
Итого			463	11,97	9,79	90,30	507,33	56,85
Всего				54,25	31,44	247,71	1 525,20	98,72

Мед.сестра

Барина Н.Ю.