



Утверждаю

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

МЕНЮ

13 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,33	0,87	15,07	81,32	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	70	2,08	2,29	3,37	42,92	0,38
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,15	0,00	11,20	45,34	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			320	7,10	3,76	39,66	221,38	0,41
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	198	5,53	4,94	8,91	111,61	1,38
Итого			198	5,53	4,94	8,91	111,61	1,38
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0,45	2,50	2,59	34,76	1,30
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,78	1,68	21,36	124,16	6,73
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,09	2,72	2,89	85,73	7,05
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	95	3,74	1,45	23,95	123,82	0,00
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	160	0,11	0,04	11,67	48,20	8,73
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,20	0,10	7,91	37,33	0,00
Итого			619	22,60	8,79	84,68	522,84	23,81
Уплотненный ужин								
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	34	1,93	1,54	24,55	119,82	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,35	0,53	8,77	45,33	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	160	0,00	0,00	10,89	43,54	0,00
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5,58	5,05	0,31	68,96	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	75	1,21	2,61	5,63	51,96	9,30
Итого			332	10,07	9,73	50,15	329,61	9,30
Всего				45,30	27,22	183,40	1 185,44	34,90

Мед.сестра

Барина Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

13 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,33	1,13	19,60	105,77	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	118	3,34	3,68	5,40	68,96	0,62
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,68	55,11	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,66	11,08	57,29	0,00
Итого			440	9,47	5,47	49,76	287,13	0,64
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	198	5,53	4,94	8,91	111,61	1,38
Итого			198	5,53	4,94	8,91	111,61	1,38
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	35	0,48	2,71	2,79	37,75	1,40
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	6,70	2,01	25,58	147,76	7,37
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	75/40	13,48	4,05	4,06	126,55	10,26
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	205	0,12	0,05	13,17	54,40	9,64
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	110	4,35	1,72	27,78	144,12	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	42	2,81	0,37	17,98	86,52	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	21	1,71	0,14	11,21	52,90	0,00
Итого			778	29,65	11,05	102,57	650,00	28,67
Уплотненный ужин								
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	34	1,93	1,54	24,55	119,82	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,70	0,66	11,08	57,29	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	195	0,00	0,00	11,44	45,74	0,00
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	45	5,58	5,05	0,31	68,96	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	95	1,61	3,19	7,39	65,92	12,30
Итого			391	10,82	10,44	54,77	357,73	12,30
Всего				55,47	31,90	216,01	1 406,47	42,99

Мед.сестра

Барина Н.Ю.