

Утверждаю

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



МЕНЮ
14 марта 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,7	5,6	25,5	175	0,6
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,7	2,8	13,5	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,6	1,5	14,9	80	0,2
Итого			432	11	9,9	53,9	350	0,8
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	89	1,3	0,4	18,7	86	8,9
Итого			89	1,3	0,4	18,7	86	8,9
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	40	0,6	1,8	2,5	29	6,8
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/45	6,5	5,7	13,3	132	0,8
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	10,6	8,7	22,1	211	1,2
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200			27,2	109	0
		ЧЕСНОК	5	0,3		1,5	7	0,2
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,4	0,2	9,2	44	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	8,4	40	0
Итого			832	20,7	16,5	84,2	572	9
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,8	2	14,1	87	19
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	121	0,5	0,5	11,8	57	12,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,2	0,1	17,4	72	1,8
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,1	0,8	13,6	70	0
Итого			548	5,6	3,4	56,9	286	32,9
Всего				38,6	30,2	213,7	1294	51,6

Мед.сестра

Баринава Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ
14 марта 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	4,7	4,2	20,5	140	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,7	2,1	10	70	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,4	1,3	12,8	68	0,2
Итого			325	8,8	7,6	43,3	278	0,7
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	70	0,8	0,3	11,3	52	5,4
Итого			70	0,8	0,3	11,3	52	5,4
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	40	0,6	2,2	2,5	33	6,8
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	200/40	5,5	4,6	10,4	104	0,7
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	150/45	8,2	6,3	16,6	157	1
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150			21,7	87	0
		ЧЕСНОК	5	0,2		0,8	4	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,5	36	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1	0,1	6,5	31	0
Итого			663	16,7	13,4	66	452	8,6
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	2,4	10,7	74	14,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,4	0,4	9,9	47	10,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,1		14,1	58	1,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,6	0,6	10,6	55	0
Итого			422	4,3	3,4	45,3	234	26
Всего				30,6	24,7	165,9	1016	40,7

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.