

Утверждаю



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

# МЕНЮ

14 сентября 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,4	5,3	16,5	132	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,2		11	45	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,2</b>	<b>8,9</b>	<b>38,5</b>	<b>260</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	66	0,3	0,3	6,5	31	6,6
<b>Итого</b>			<b>66</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,5</b>	<b>31</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,5	2,6	1,6	33	2,9
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	6	5,2	17,1	142	12,5
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,2	6	23	172	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150			20,3	81	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,7	37	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,2	0,1	7,6	36	0
<b>Итого</b>			<b>657</b>	<b>15,1</b>	<b>14,1</b>	<b>77,3</b>	<b>501</b>	<b>16,1</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	2,6	12,1	82	13,3
2008		ВАФЛИ	19	0,5	0,6	14,4	66	0
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	127	3,6	3,2	5,7	72	0,9
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
<b>Итого</b>			<b>316</b>	<b>7,8</b>	<b>7</b>	<b>42,2</b>	<b>272</b>	<b>14,2</b>
<b>Всего</b>				<b>29,4</b>	<b>30,3</b>	<b>164,5</b>	<b>1064</b>	<b>37,9</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Баринаова Н.Ю.



# МЕНЮ

14 сентября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5	5,9	19,8	153	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2	3,8	13,2	95	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1		12,5	51	0,5
<b>Итого</b>			<b>435</b>	<b>7,1</b>	<b>9,7</b>	<b>45,5</b>	<b>299</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	85	0,3	0,3	8,3	40	8,5
<b>Итого</b>			<b>85</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,3</b>	<b>40</b>	<b>8,5</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,5	2,3	1,8	31	3,2
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7	6,3	20,7	170	15,2
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/50	10,7	10,1	30,8	258	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200			25,8	103	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,8	0,2	11,5	55	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,6	0,1	10,3	49	0
<b>Итого</b>			<b>840</b>	<b>21,6</b>	<b>19</b>	<b>100,9</b>	<b>666</b>	<b>19,2</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,9	3,6	16	108	17,7
2008		ВАФЛИ	29	0,8	1	21,8	100	0
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	144	4	3,6	6,5	81	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,9	0,7	12,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>397</b>	<b>9,6</b>	<b>8,9</b>	<b>56,5</b>	<b>352</b>	<b>18,7</b>
<b>Всего</b>				<b>38,6</b>	<b>37,9</b>	<b>211,2</b>	<b>1357</b>	<b>47,4</b>

Мед.сестра  Барина Н.Ю.