

Утверждаю



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

# МЕНЮ

18 сентября 2023 г.

## Ясли 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	150	6,1	4,1	29,4	180	0,4
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,2	2,1	14,4	86	0,4
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>9,9</b>	<b>9,8</b>	<b>54,8</b>	<b>349</b>	<b>0,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>48</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	40	0,7	0,9	3,3	25	3
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,4	2,2	23,1	138	7,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	10,1	2,7	2,8	89	8
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,3	1,2	27,4	138	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150			10,6	42	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>602</b>	<b>23,9</b>	<b>7,3</b>	<b>82,5</b>	<b>505</b>	<b>18,7</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	4,3	3,9	16,5	120	0,5
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1		9,9	40	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>5,9</b>	<b>4,5</b>	<b>36,4</b>	<b>212</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>40,3</b>	<b>21,7</b>	<b>184,9</b>	<b>1114</b>	<b>22,2</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Барина Н.Ю.

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

18 сентября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	184	КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,1	4,7	21,1	148	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2	3,8	13,2	95	0
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,7	16,2	100	0,4
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>9,8</b>	<b>11,2</b>	<b>50,5</b>	<b>343</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	111	0,6	0,1	11,2	48	2,2
<b>Итого</b>			<b>111</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>11,2</b>	<b>48</b>	<b>2,2</b>
<b>Обед</b>								
2008	30	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	45	0,7	1,5	3,4	31	3,3
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	8	2,3	26	157	7,7
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	15,2	4	3,6	128	11,7
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,1	1,6	33	167	0
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200			11,3	46	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>782</b>	<b>32,4</b>	<b>9,7</b>	<b>99,1</b>	<b>633</b>	<b>22,7</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,3	4,9	20,6	148	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,1	49	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,9	0,7	12,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>7,3</b>	<b>5,6</b>	<b>44,9</b>	<b>260</b>	<b>0,6</b>
<b>Всего</b>				<b>50,1</b>	<b>26,6</b>	<b>205,7</b>	<b>1284</b>	<b>26,4</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Барина Н.Ю.