

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ
19 сентября 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	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕННОЙ	120/15	19	11,6	23	274	0,4
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	13,5	75	0,3
Итого			310	22,3	16,8	47,5	432	0,7
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	58	0,9	0,3	12,1	55	5,8
Итого			58	0,9	0,3	12,1	55	5,8
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,5	2,4	1,8	32	3,3
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	5,9	5,2	12,6	121	0,7
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	150/45	7,2	6,3	19,4	164	0,9
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	14,3	67	40,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,2	0,2	7,9	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,2	0,1	8	37	0
Итого			668	16,4	14,3	64,2	460	46
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,2	2,6	11,1	77	14,8
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	8,7	9,2	36,2	262	0,1
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	145					0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,7	0,7	11,3	58	0
Итого			387	12,6	12,5	58,6	397	14,9
Всего				52,2	43,9	182,4	1344	67,4

Мед. сестра _____

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 сентября 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	224	СУФЛЕ ТВОРОЖНОЕ СО СГУЩЕНКОЙ	150/20	23,3	14,1	29,2	339	0,4
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,2	3,8	14,8	102	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,7	14,5	80	0,3
Итого			400	27,2	19,6	58,5	521	0,7
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	95	1,4	0,5	19,9	91	9,5
Итого			95	1,4	0,5	19,9	91	9,5
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,6	2,5	2	33	3,7
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/8	7	6,8	15,4	153	0,8
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	8,8	7,5	25,9	207	1,1
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,5	0,3	18,6	87	53,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,9	0,3	12,1	58	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,6	0,1	11	52	0
Итого			850	20,5	17,5	85,2	591	59,3
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,9	3,4	14,8	103	19,8
2008	479	СЫРНАЯ ПАЛОЧКА	60/10	8,5	8,1	36,2	251	0,1
2008		СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ	164					0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	2,1	0,8	13,8	71	0
Итого			462	13,5	12,3	64,8	425	19,9
Всего				62,6	49,9	228,4	1628	89,4

Мед.сестра _____

Баринаова Н.Ю.