

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

19 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,49	5,23	16,56	131,98	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,60	3,61	10,97	83,03	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,17	3,19	14,05	98,72	0,47
Итого			325	9,26	12,03	41,58	313,73	0,94
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	70	0,28	0,28	6,82	32,71	6,96
Итого			70	0,28	0,28	6,82	32,71	6,96
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	1,90	1,92	5,08	48,27	31,17
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	200/40	6,76	5,73	15,59	141,53	13,23
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,75	5,90	22,89	171,74	0,67
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150	0,00	0,00	21,44	85,72	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,14	0,10	7,52	35,49	0,00
Итого			665	18,54	13,91	85,24	543,94	45,07
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,91	2,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,43	4,17	23,71	146,55	11,58
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,40	0,55	9,11	47,09	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,09	0,00	9,86	39,80	0,02
Итого			343	5,28	4,77	43,45	239,35	13,87
Всего				33,36	30,99	177,09	1 129,73	66,84

Мед.сестра

Исакова

Барина Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

19 октября 2023 г.

Сад 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,56	8,24	24,38	198,75	0,66
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,81	3,69	12,32	90,03	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,27	4,38	17,06	126,01	0,66
Итого			410	12,64	16,31	53,76	414,79	1,32
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,36	0,36	8,70	41,73	8,88
Итого			89	0,36	0,36	8,70	41,73	8,88
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	40	1,91	1,72	4,90	45,76	31,38
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	7,90	6,63	19,10	168,43	16,09
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,34	7,31	30,36	220,72	0,85
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,10	112,37	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,52	0,34	16,15	77,73	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,13	9,86	46,56	0,00
Итого			833	22,17	16,13	108,47	671,57	48,32
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	45	0,36	0,05	0,77	5,91	2,27
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,98	3,85	27,39	160,65	13,37
к/к*	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	13,02	52,47	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,37	58,80	0,00
Итого			418	6,19	4,58	52,55	277,83	15,66
Всего				41,36	37,38	223,48	1 405,92	74,18

Мед.сестра

Барина Н.Ю.