

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 сентября 2023 г.

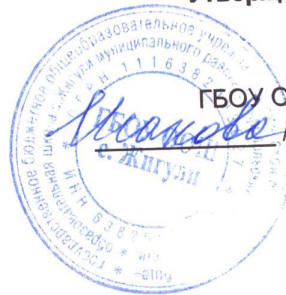
Ясли 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	100/15	7,2	8,6	3,1	120	0,7
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,2	2,1	14,2	86	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			285	10,9	11,3	27,3	258	1,1
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	69	0,3	0,3	6,8	33	6,9
Итого			69	0,3	0,3	6,8	33	6,9
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,6	0,1	2,2	14	14,2
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/2	5,6	5,2	8,1	102	3,9
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	7,2	6,6	20,7	172	10,6
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С "	150	0,1		9,1	38	7,7
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,4	0,2	9	43	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	14	1,4	0,1	9,1	43	0
Итого			679	16,4	12,2	58,4	413	37
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	150	4,4	4,3	20,4	138	0,5
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,6	4,7	44,9	241	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	150			12	49	1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,4	0,6	9,4	49	0
Итого			379	10,4	9,6	86,7	477	1,6
Всего				38	33,4	179,2	1181	46,6

Мед.сестра

Барина Н.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ
20 сентября 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	120/18	8,7	10,1	4,1	142	1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,9	2,9	16,3	103	0,5
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12	62	0
			342	13,4	13,7	32,4	307	1,5
Итого								
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
			89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого								
Обед								
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	57	0,6	0,1	2,2	14	14,4
2012	64	СВЕКОЛЬНИК С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/5	6,9	7,1	10,4	135	4,9
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,9	7,7	27,3	216	13,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖЕЙ СМОРОДИНЫ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,1	0,1	12,6	52	10,9
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,1	0,3	13,6	65	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,8	0,2	12,1	57	0
			859	20,5	15,5	78,4	540	44,7
Итого								
Уплотненный ужин								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	5,8	5,6	27,2	183	0,6
2008	479	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,2	3,6	44,3	226	0,1
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,1	0,1	16,6	68	1,3
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12	62	0
			484	11,9	10	100,1	539	2
Итого								
Всего				46,2	39,6	219,6	1428	57,1

Мед.сестра _____

Баринаева Н.Ю.