

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	80	3,40	0,89	15,44	83,29	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	70	2,08	2,29	3,36	42,85	0,38
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,00	10,89	44,19	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			320	7,18	3,78	39,71	222,13	0,41
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115	3,21	2,86	5,17	64,73	0,80
Итого			115	3,21	2,86	5,17	64,73	0,80
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,51	2,72	3,04	38,98	1,53
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,34	1,41	23,90	138,05	7,82
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,18	3,01	3,08	90,43	7,04
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,18	2,67	26,75	147,96	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	150	0,32	0,07	11,76	49,41	0,57
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	29	1,93	0,26	12,33	59,33	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,08	0,09	7,08	33,41	0,00
Итого			614	24,54	10,23	87,94	557,57	16,96
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	51	6,31	5,71	0,35	78,02	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	70	1,17	2,84	5,57	53,54	8,84
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	10,56	42,22	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,47	0,57	9,56	49,45	0,00
Итого			320	10,67	10,49	47,87	329,74	8,84
Всего				45,60	27,36	180,69	1 174,17	27,01

Мед.сестра _____ Баринава Н.Ю.

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

20 октября 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,00	1,31	22,65	122,18	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	102	2,88	3,18	4,68	59,66	0,53
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	12,83	51,66	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
Итого			425	9,77	5,19	51,85	293,93	0,55
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	115	3,21	2,86	5,17	64,73	0,80
Итого			115	3,21	2,86	5,17	64,73	0,80
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,52	2,23	3,07	34,71	1,54
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	9,20	1,99	29,46	173,02	8,63
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,54	4,51	3,89	131,63	10,34
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	5,00	4,37	31,95	187,26	0,00
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,40	0,08	15,56	65,25	0,75
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,41	0,32	15,43	74,22	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,46	0,12	9,59	45,30	0,00
Итого			786	32,53	13,62	108,95	711,39	21,26
Уплотненный ужин								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	51	6,33	5,74	0,35	78,34	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	90	1,60	2,67	7,47	61,37	11,99
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	30	1,72	1,37	21,83	106,51	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	10,75	42,99	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,80	0,70	11,69	60,43	0,00
Итого			344	11,45	10,48	52,09	349,64	11,99
Всего				56,96	32,15	218,06	1 419,69	34,60

Мед.сестра

Баринова Н.Ю.