

Утверждаю



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

# МЕНЮ

22 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	150	3,9	4,2	17,8	125	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,2		11,1	45	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
<b>Итого</b>			<b>320</b>	<b>5,6</b>	<b>4,8</b>	<b>38,9</b>	<b>222</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	123	3,5	3,1	5,6	70	0,9
<b>Итого</b>			<b>123</b>	<b>3,5</b>	<b>3,1</b>	<b>5,6</b>	<b>70</b>	<b>0,9</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	40	0,8	2,1	5	44	7,6
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/40	8	7	9,4	133	4,6
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	7,1	6,8	9,8	131	23,4
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150			21,5	86	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,5	0,2	9,4	45	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,4	0,1	9,2	43	0
<b>Итого</b>			<b>657</b>	<b>18,8</b>	<b>16,2</b>	<b>64,3</b>	<b>401</b>	<b>35,6</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	150	2,2	3,3	11	83	14,9
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	29	1,6	1,4	21	103	0
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,4	0,2	16	74	44,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
<b>Итого</b>			<b>349</b>	<b>5,7</b>	<b>5,5</b>	<b>58</b>	<b>312</b>	<b>59,3</b>
<b>Всего</b>				<b>33,6</b>	<b>29,6</b>	<b>166,8</b>	<b>1086</b>	<b>96,3</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Баринаева Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



**МЕНЮ**  
22 сентября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5	5,4	22,1	157	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,6	51	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	65	0
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>7</b>	<b>6,2</b>	<b>47,2</b>	<b>273</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	153	4,3	3,8	6,9	87	1,1
<b>Итого</b>			<b>153</b>	<b>4,3</b>	<b>3,8</b>	<b>6,9</b>	<b>87</b>	<b>1,1</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ ВИТАМИННЫЙ (1-ЫЙ ВАРИАНТ)	45	0,9	2	5,2	45	8,5
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250/45	10,1	9,5	11,6	173	5,7
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	8,7	7,6	12,8	156	31
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200			28,5	114	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,2	0,3	14,1	68	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,9	0,2	12,5	59	0
<b>Итого</b>			<b>838</b>	<b>23,8</b>	<b>19,6</b>	<b>84,7</b>	<b>615</b>	<b>45,2</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	200	2,9	3,8	14,8	106	19,8
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	29	1,6	1,4	21	103	0
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,5	0,2	20,9	96	57,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	65	0
<b>Итого</b>			<b>454</b>	<b>6,9</b>	<b>6,2</b>	<b>69,2</b>	<b>370</b>	<b>76,9</b>
<b>Всего</b>				<b>42</b>	<b>35,8</b>	<b>208</b>	<b>1345</b>	<b>123,9</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Барина Н.Ю.