

Утверждаю



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

МЕНЮ
24 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	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	150	4,75	4,77	20,27	143,72	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,66	2,02	10,02	69,31	0,01
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,29	1,24	12,71	67,47	0,24
Итого			325	8,70	8,03	43,00	280,50	0,72
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	59	0,88	0,29	12,30	56,21	5,85
Итого			59	0,88	0,29	12,30	56,21	5,85
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	40	0,65	1,89	2,67	30,36	7,58
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	205/40	5,79	5,37	11,76	118,67	0,67
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	150/45	8,94	7,23	20,91	184,82	0,96
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150	0,00	0,00	22,32	89,24	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,19	0,02	0,89	4,46	0,12
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,26	0,17	8,09	38,94	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,08	0,09	7,08	33,41	0,00
Итого			669	17,91	14,77	73,72	499,90	9,33
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,21	2,02	11,25	73,02	14,96
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	101	0,40	0,40	9,88	47,39	10,08
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,07	0,04	13,34	54,88	0,99
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,40	0,55	9,11	47,09	0,00
Итого			419	4,08	3,01	43,58	222,38	26,03
Всего				31,57	26,10	172,60	1 058,99	41,93

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,45	9,51	27,54	222,48	0,64
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,63	3,08	11,37	88,32	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,67	1,75	15,03	82,98	0,31
Итого			432	11,75	14,34	53,94	393,78	0,97
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	96	1,44	0,48	20,18	92,27	9,61
Итого			96	1,44	0,48	20,18	92,27	9,61
Обед								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	40	0,65	1,96	2,63	30,80	7,57
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	250/45	6,84	6,04	14,16	138,69	0,79
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	200/50	11,80	9,04	27,66	239,67	1,21
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	28,62	114,47	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,30	0,02	1,40	6,95	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,57	0,21	10,08	48,51	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,42	0,12	9,34	44,08	0,00
Итого			834	22,58	17,39	93,89	623,17	9,76
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,91	2,18	14,89	92,04	19,72
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,80	56,59	12,04
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	200	0,10	0,06	17,12	70,61	1,39
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,75	0,68	11,37	58,80	0,00
Итого			543	5,24	3,40	55,18	278,04	33,15
Всего				41,01	35,61	223,19	1 387,26	53,49

Мед.сестра _____

Барина Н.Ю.