

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

26 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	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	120/15	18,3	10,4	25,3	270	0,2
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,7	2,1	10	70	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,7	1,6	13,4	74	0,3
<b>Итого</b>			<b>310</b>	<b>22,7</b>	<b>14,1</b>	<b>48,7</b>	<b>414</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	60	0,9	0,3	12,6	58	6
<b>Итого</b>			<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>0,3</b>	<b>12,6</b>	<b>58</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	41	0,5	0,1	1,6	10	10,3
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	200/40/5	6,2	5,3	11,6	120	15
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	12,1	10,9	6,5	172	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,1	2,3	23,1	133	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,2	1,1	2,3	19	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	155			10,8	43	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,3	0,2	8,5	41	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,4	0,1	8,6	41	0
<b>Итого</b>			<b>646</b>	<b>26,9</b>	<b>20</b>	<b>73,2</b>	<b>580</b>	<b>26,6</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	150	4,3	3,8	20,2	133	0,5
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150			13,4	55	1,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	27	2	2,6	19,8	111	0
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
<b>Итого</b>			<b>347</b>	<b>7,8</b>	<b>7</b>	<b>63,4</b>	<b>351</b>	<b>2,1</b>
<b>Всего</b>				<b>58,3</b>	<b>41,4</b>	<b>197,9</b>	<b>1403</b>	<b>35,2</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Барина Н.Ю.

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Лисакова Е.В./

# МЕНЮ

26 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	224	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ	150/20	22	12,6	27,5	315	0,2
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	4,3	3,7	12,2	100	0
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,7	1,8	14,2	81	0,3
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>28</b>	<b>18,1</b>	<b>53,9</b>	<b>496</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	99	1,5	0,5	20,7	95	9,9
<b>Итого</b>			<b>99</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>20,7</b>	<b>95</b>	<b>9,9</b>
<b>Обед</b>								
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	42	0,5	0,1	1,6	10	10,4
2008	83	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ И СМЕТАНОЙ	250/40/10	7,5	7	14,2	152	18,5
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	5	0,1		0,2	1	0,6
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,3	12,4	8,8	201	0,5
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	6,5	3,1	29,6	172	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,2	1	1,3	15	0,4
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200			11,3	45	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	31	2,1	0,3	13,1	63	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,7	0,1	11,6	55	0
<b>Итого</b>			<b>818</b>	<b>31,9</b>	<b>24</b>	<b>91,7</b>	<b>714</b>	<b>30,4</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	189	КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ	200	5,5	5,2	25,2	170	0,6
2008		ПЕЧЕНЬЕ	25	1,9	2,5	18,8	106	0
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200			14,7	60	1,9
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,9	0,7	12,2	63	0
<b>Итого</b>			<b>449</b>	<b>9,3</b>	<b>8,4</b>	<b>70,9</b>	<b>399</b>	<b>2,5</b>
<b>Всего</b>				<b>70,7</b>	<b>51</b>	<b>237,2</b>	<b>1704</b>	<b>43,3</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Баринава Н.Ю.