

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

26 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,14	1,72	32,87	167,64	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	28	0,52	2,43	2,10	32,56	0,79
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,09	0,00	12,30	49,51	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,49	0,58	9,66	49,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>407</b>	<b>7,24</b>	<b>4,73</b>	<b>56,93</b>	<b>299,66</b>	<b>0,81</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	44	0,35	0,04	0,74	5,66	2,18
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	250/0/5	2,77	6,61	12,40	122,36	5,87
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	14,54	3,75	4,30	128,90	11,05
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,34	2,49	22,04	124,44	10,64
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	14,75	60,26	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,43	0,32	15,54	74,79	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,97	0,16	12,98	61,26	0,00
<b>Итого</b>			<b>796</b>	<b>25,47</b>	<b>13,44</b>	<b>82,75</b>	<b>577,67</b>	<b>30,40</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	130/15	13,40	8,32	24,95	230,76	0,84
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	120	0,48	0,48	11,79	56,56	12,03
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,42	0,17	19,96	91,09	51,10
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,84	0,72	11,97	61,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>489</b>	<b>16,14</b>	<b>9,59</b>	<b>68,67</b>	<b>440,28</b>	<b>63,97</b>
<b>Всего</b>				<b>49,45</b>	<b>27,98</b>	<b>220,47</b>	<b>1 369,21</b>	<b>97,58</b>

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

# МЕНЮ

26 октября 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	130	4,36	1,65	27,85	143,84	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	25	0,47	2,17	1,87	28,99	0,70
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,16	0,00	10,69	43,34	0,03
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
<b>Итого</b>			<b>325</b>	<b>6,53</b>	<b>4,42</b>	<b>50,43</b>	<b>267,97</b>	<b>0,73</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	120	0,60	0,12	12,12	51,60	2,40
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,60</b>	<b>0,12</b>	<b>12,12</b>	<b>51,60</b>	<b>2,40</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,74	5,66	2,18
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	200/0/5	2,22	4,77	9,82	93,42	4,63
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,14	2,56	3,04	84,54	7,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	100	2,80	2,30	18,45	106,11	8,90
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	150	0,05	0,05	11,62	47,47	0,53
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,56	0,21	9,99	48,08	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,69	0,14	11,13	52,51	0,00
<b>Итого</b>			<b>618</b>	<b>17,81</b>	<b>10,07</b>	<b>64,79</b>	<b>437,79</b>	<b>23,28</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ С ПОВИДЛОМ	110/15	11,68	7,46	22,01	204,11	0,73
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	100	0,40	0,40	9,79	46,97	9,99
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	15,06	69,01	40,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,49	0,58	9,66	49,95	0,00
<b>Итого</b>			<b>394</b>	<b>13,90</b>	<b>8,58</b>	<b>56,52</b>	<b>370,04</b>	<b>50,72</b>
<b>Всего</b>				<b>38,84</b>	<b>23,19</b>	<b>183,86</b>	<b>1 127,40</b>	<b>77,13</b>

Мед. сестра

Барина Н.Ю.