

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./



МЕНЮ
27 сентября 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		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	100	7	8,3	1,9	111	0,2
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	20	0,4	1,7	1,5	23	0,6
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,1	2,1	14	84	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
Итого			290	11	12,7	27,4	270	1,2
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Итого			114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,3		0,9	5	3,8
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	200/40	7,5	6,1	20,9	169	5,1
		ЛУК ЗЕЛЕНый	6	0,1		0,2	1	0,8
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	150/40	8	6,4	11	136	29,1
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	50	0,1		11,4	47	7,8
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	17	1,1	0,1	7,2	35	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,2	0,1	7,8	37	0
Итого			656	18,3	12,7	59,4	430	46,6
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	120/15	24,9	17,3	22,1	347	0,3
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,1		10	41	0,5
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	89	0,4	0,4	8,7	42	8,9
Итого			379	25,4	17,7	40,8	430	9,7
Всего				55,3	43,2	139,1	1179	59,8

Мед.сестра _____

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

27 сентября 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								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	8,4	10,1	2,3	132	0,2
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	34	0,7	3	2,5	40	1
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,6	16,1	99	0,4
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	65	0
Итого			359	13,7	16,5	33,4	336	1,6
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Итого			114	0,6	0,1	11,5	49	2,3
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	38	0,3		1	5	3,8
2008	106	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ВЕРМИШЕЛЬЮ И КУРИЦЕЙ	250/45	5,9	7,1	26,1	204	6,3
		ЛУК ЗЕЛЕНЫЙ	6	0,1		0,2	1	0,8
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С КУРОЙ	200/45	10,8	7,9	14,5	175	38,7
2012	375	КОМПОТ ИЗ СМОРОДИНЫ	200	0,1		13	54	9,1
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,7	0,2	11	53	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,5	0,1	9,7	46	0
Итого			836	23,4	15,3	75,5	538	58,7
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	140/18	20,1	20,6	25,5	409	0,4
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,1		11,6	48	0,7
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	119	0,5	0,5	11,6	56	11,9
Итого			459	20,7	21,1	48,7	513	13
Всего				67,4	53	169,1	1436	75,6

Мед. сестра

Баринаева Н.Ю.