

Утверждаю



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

# МЕНЮ

28 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	150	4,5	6,3	17,2	144	0,5
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,6	3,6	11	83	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,2		11,1	46	0,5
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>6,3</b>	<b>9,9</b>	<b>39,3</b>	<b>273</b>	<b>1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	83	0,3	0,3	8,1	39	8,3
<b>Итого</b>			<b>83</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>8,1</b>	<b>39</b>	<b>8,3</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	40	0,6	1,9	1,9	28	3,4
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	6,9	6,4	16,7	155	14,2
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	150/40	6,8	6,9	22,7	181	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	150			19,5	78	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,2	0,2	7,6	37	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,3	0,1	8,2	39	0
<b>Итого</b>			<b>358</b>	<b>16,8</b>	<b>15,5</b>	<b>76,6</b>	<b>518</b>	<b>18,5</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,3	3	11,8	85	16,6
2008		ВАФЛИ	20	0,6	0,7	15	69	0
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	158	4,4	4	7,1	89	1,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10	52	0
<b>Итого</b>			<b>348</b>	<b>8,8</b>	<b>8,3</b>	<b>43,9</b>	<b>295</b>	<b>17,7</b>
<b>Всего</b>				<b>32,2</b>	<b>34</b>	<b>167,9</b>	<b>1125</b>	<b>45,5</b>

Мед. сестра

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю

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



**МЕНЮ**  
28 сентября 2023 г.

**Сад 12 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Вход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,5	8,9	21,5	188	0,6
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2	3,8	13,5	96	0
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,2		11,7	49	1
<b>Итого</b>			<b>425</b>	<b>7,7</b>	<b>12,7</b>	<b>46,7</b>	<b>333</b>	<b>1,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	105	0,4	0,4	10,3	49	10,5
<b>Итого</b>			<b>105</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>10,3</b>	<b>49</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	45	0,6	2,6	2	34	3,7
2012	62	БОРЩ С ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	8,1	8,2	20,2	191	17,3
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/50	12,1	12,5	29,9	281	0,9
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	205			25,2	101	0
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,8	0,2	11,7	56	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,3	0,1	10,3	49	0
<b>Итого</b>			<b>548</b>	<b>24,2</b>	<b>23,6</b>	<b>99,3</b>	<b>712</b>	<b>21,9</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	3,2	4,4	15,7	118	22,1
2008		ЗАФЛИ	20	0,8	1	22	101	0
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	179	5	4,5	8,1	101	1,2
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,9	0,8	12,5	65	0
<b>Итого</b>			<b>424</b>	<b>10,9</b>	<b>10,7</b>	<b>58,3</b>	<b>385</b>	<b>23,3</b>
<b>Всего</b>			<b>1372</b>	<b>43,2</b>	<b>47,4</b>	<b>214,6</b>	<b>1479</b>	<b>57,3</b>

Мед.сестра

Баринаева Н.Ю.