

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90					
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	100	3,9	2,6	17,6	109	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	150	2,9	3,3	4,8	61	0,6
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,2		11	45	0
Итого			360	1,5	0,6	10	52	0
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ	130	0,7	0,1	12,7	54	1
Итого			130	0,7	0,1	12,7	54	1
Обед								
2008	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	40	0,8	2	9,3	60	1,9
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	200/5	1,5	5,3	10,7	99	5,1
2012	254	РЫБА ПО- ПОЛЬСКИ	60	12,4	4,6	2,5	103	0,4
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	100	1,7	1,1	18,5	91	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,2	1	2,3	18	0,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	150	0,3		11,7	48	0,5
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,7	0,2	10,6	51	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,1	0,1	7,3	34	0
Итого			610	19,7	14,3	72,9	504	8,3
Уплотненный ужин								
2008	335	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	150	4,6	4,4	28,9	174	12,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,3	0,1	12,9	60	36,4
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	19	1,5	0,6	9,5	49	0
Итого			319	6,4	5,1	51,3	283	49
Всего				35,3	26	180,3	1108	58,9

Мед.сестра

Баринова Н.Ю.

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



МЕНЮ

29 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		
Завтрак								
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6	3,6	27,2	164	0
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	129	4,1	4,5	6,6	84	0,8
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		12,2	49	0
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12	62	0
Итого			473	12	8,8	58	359	0,8
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВО-БАНАНОВЫЙ	130	0,7	0,1	12,7	54	1
Итого			130	0,7	0,1	12,7	54	1
Обед								
2008	50	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С ИЗЮМОМ	45	0,9	2,2	10,4	67	2,1
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ	250/8	1,9	5,4	13,5	115	6,4
2012	254	РЫБА ПО- ПОЛЬСКИ	80	16,4	6,4	3,3	138	0,6
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,1	1,4	22,5	112	0
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,2	0,8	1,4	14	0,4
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК	200	0,3		14,7	61	0,6
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	37	2,5	0,3	15,8	76	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	19	1,5	0,1	9,3	44	0
Итого			779	25,8	16,6	90,9	627	10,1
Уплотненный ужин								
2008	335	КАРТОФЕЛЬ В МОЛОКЕ	200	6,1	4,6	38,2	219	16,8
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,4	0,2	16,7	78	46,1
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,8	0,7	12	62	0
Итого			424	8,3	5,5	66,9	359	62,9
Всего				46,8	31	228,5	1399	74,8

Мед.сестра

Баринава Н.Ю.