



Утверждаю

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

МЕНЮ

30 октября 2023 г.

Ясли 12 часов

Сбор-ник рецеп-тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге-тическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,08	4,15	23,13	146,97	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	20/5	1,60	3,61	10,97	83,03	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	150	2,25	2,17	14,35	86,53	0,36
			325	7,93	9,93	48,45	316,53	0,83
Итого								
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого								
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	41	0,33	0,04	0,69	5,29	2,04
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	200	6,92	1,69	13,55	98,19	18,38
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	50/30	9,27	2,67	3,07	86,80	7,13
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	4,12	2,78	26,39	147,19	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	150	0,33	0,14	15,06	69,01	40,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	1,80	0,24	11,51	55,36	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,53	0,13	10,08	47,58	0,00
			613	24,30	7,69	80,35	509,42	67,55
Итого								
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	150	2,19	1,64	11,17	69,13	14,85
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,93	6,50	33,07	210,48	0,09
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	150	0,07	0,01	11,53	47,28	1,65
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,59	0,62	10,38	53,65	0,00
			381	8,78	8,77	66,15	380,54	16,59
Итого								
Всего				41,51	26,49	205,05	1 249,49	86,97

Мед.сестра _____

Баринаева Н.Ю.

Утверждаю



Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ
30 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		
Завтрак								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	6,08	5,95	34,75	217,90	0,68
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,07	3,79	14,03	98,86	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,32	3,33	16,69	110,83	0,56
Итого			410	11,47	13,07	65,47	427,59	1,24
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Итого			100	0,50	0,10	10,10	43,00	2,00
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	44	0,35	0,04	0,75	5,74	2,21
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	8,94	1,72	16,39	118,09	22,95
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80/40	13,49	3,83	3,68	122,55	10,34
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	120	4,94	4,36	31,57	185,44	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,42	0,17	19,96	91,09	51,10
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,23	0,30	14,31	68,84	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	2,02	0,16	13,25	62,53	0,00
Итого			788	32,39	10,58	99,91	654,28	86,60
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,92	2,48	14,91	94,99	19,79
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,89	6,01	33,07	205,79	0,09
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-АПЕЛЬСИНОВЫЙ	200	0,10	0,02	15,66	64,31	2,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,01	0,78	13,08	67,63	0,00
Итого			486	9,92	9,29	76,72	432,72	22,08
Всего				54,28	33,04	252,20	1 557,59	111,92

Мед.сестра

Баринава Н.Ю.