

Утверждаю

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



МЕНЮ
31 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,38	4,19	19,73	134,36	0,47
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	20/5	2,65	2,01	10,02	69,10	0,01
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,28	1,24	12,56	66,81	0,24
Итого			325	8,31	7,44	42,31	270,27	0,72
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	65	0,97	0,32	13,57	62,04	6,46
Итого			65	0,97	0,32	13,57	62,04	6,46
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,50	2,12
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40/5	5,99	5,90	10,19	121,68	9,78
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	50	11,77	10,98	6,64	172,80	0,48
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	90	4,46	1,78	20,24	114,71	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,15	0,76	1,55	13,59	0,18
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	155	0,00	0,00	10,43	41,68	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	18	1,22	0,16	7,83	37,66	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,08	0,09	7,11	33,56	0,00
Итого			635	25,01	19,71	64,71	541,18	12,56
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	120/15	17,44	10,07	23,21	256,33	0,22
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	50	0,54	0,10	4,62	22,24	1,32
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	150	0,35	0,18	13,74	64,05	37,44
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			355	19,87	10,95	51,59	394,42	38,98
Всего				54,16	38,42	172,18	1 267,91	58,72

Мед.сестра

Баринаова Н.Ю.

Утверждаю

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



МЕНЮ
31 октября 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	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,72	5,52	25,38	174,16	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,68	3,00	12,39	91,96	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,56	1,63	13,52	75,44	0,29
Итого			432	10,96	10,15	51,29	341,56	0,91
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	107	1,60	0,53	22,44	102,57	10,68
Итого			107	1,60	0,53	22,44	102,57	10,68
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,50	2,12
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,13	7,11	12,62	148,21	12,13
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,03	12,12	9,09	197,73	0,51
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	5,48	2,50	24,80	143,29	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,18	1,03	1,50	16,04	0,19
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	200	0,00	0,00	10,95	43,80	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,54	0,21	9,89	47,59	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,37	0,11	8,96	42,31	0,00
Итого			788	29,07	23,12	78,53	644,47	14,95
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	140/20	20,56	11,93	28,65	307,88	0,26
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,74	0,13	6,49	31,28	1,87
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,49	0,24	17,93	84,05	51,18
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,39	64,07	0,00
Итого			455	23,69	13,04	65,46	487,28	53,31
Всего				65,32	46,84	217,72	1 575,88	79,85

Мед.сестра

Баринава Н.Ю.