

Утверждаю

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



МЕНЮ
4 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	135/20	9,20	10,09	4,83	147,33	1,15
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	220	4,82	4,98	17,96	137,52	0,76
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
Итого			399	15,90	15,80	35,04	348,16	1,91
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	105	2,93	2,62	4,72	59,18	0,73
Итого			105	2,93	2,62	4,72	59,18	0,73
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,75	1,92	3,72	35,50	6,14
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45	9,26	8,44	22,30	205,98	5,19
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	75	10,29	3,38	4,26	89,08	0,34
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,71	1,49	25,89	139,67	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,20	0,82	1,31	13,49	0,39
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,07	0,01	15,56	63,85	1,25
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,46	0,12	9,59	45,30	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	38	2,48	0,33	15,90	76,49	0,00
Итого			786	30,22	16,51	98,53	669,36	13,31
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	115/15	21,30	16,10	24,10	330,30	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,14	0,00	12,15	49,75	0,55
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	28	0,41	2,48	17,30	94,04	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,88	0,73	12,25	63,31	0,00
Итого			387	23,73	19,31	65,80	537,40	0,82
Всего				72,78	54,24	204,09	1 614,10	16,77

Мед.сестра

Барина Н.Ю.



Утверждаю

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

МЕНЮ

4 | октября 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								
2008	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	100/15	7,21	7,48	3,26	109,37	0,82
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,05	3,11	14,00	97,31	0,47
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			285	11,80	11,19	27,28	258,48	1,29
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	81	2,27	2,03	3,66	45,83	0,57
Итого			81	2,27	2,03	3,66	45,83	0,57
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	40	0,68	1,12	3,46	26,89	5,49
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/40	7,65	6,69	18,45	167,69	4,14
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	55	7,55	2,11	3,10	61,79	0,27
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,04	1,06	18,27	98,59	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	15	0,19	1,09	2,18	19,35	0,26
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	130	0,05	0,01	11,99	49,27	0,96
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	13	1,07	0,09	7,03	33,18	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
Итого			623	23,22	12,43	77,20	517,95	11,12
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	115/15	21,52	16,83	25,50	343,58	0,27
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150/5	0,11	0,00	9,94	40,65	0,45
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	22	0,32	1,98	13,84	75,22	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,54	0,60	10,02	51,80	0,00
Итого			327	23,49	19,41	59,30	511,25	0,72
Всего				60,78	45,06	167,44	1 333,51	13,70

Мед.сестра

Барина Н.Ю.