

Утверждаю



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

МЕНЮ
1 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	8,45	9,61	2,43	130,23	0,23
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	21	0,64	0,04	1,35	8,30	0,86
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,80	2,76	16,41	102,47	0,46
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,86	0,72	12,08	62,47	0,00
Итого			345	13,75	13,13	32,27	303,47	1,55
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	118	0,59	0,12	11,88	50,59	2,35
Итого			118	0,59	0,12	11,88	50,59	2,35
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	40	0,52	2,06	7,85	52,54	1,22
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ	245/8	1,74	4,57	13,13	100,99	6,41
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,46	4,29	2,30	82,19	1,10
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,32	2,89	23,49	133,78	11,52
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	190	0,06	0,06	15,18	61,88	0,64
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,45	7,20	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	33	2,15	0,29	13,80	66,39	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,91	0,16	12,60	59,45	0,00
Итого			745	18,47	14,34	89,80	564,42	21,09
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	5,22	5,32	24,69	168,50	0,67
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,05	0,01	15,35	62,65	0,94
2008		ВАФЛИ	20	0,53	0,63	14,71	67,33	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,86	0,72	12,08	62,47	0,00
Итого			394	7,66	6,68	66,83	360,95	1,61
Всего				40,47	34,27	200,78	1 279,43	26,60

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.