

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



## МЕНЮ 2 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,85	6,19	23,09	172,07	0,55
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	1,95	3,75	13,27	94,94	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,69	3,73	16,74	116,43	0,55
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,49</b>	<b>13,67</b>	<b>53,10</b>	<b>383,44</b>	<b>1,10</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	88	0,35	0,35	8,63	41,39	8,81
<b>Итого</b>			<b>88</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>8,63</b>	<b>41,39</b>	<b>8,81</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,75	1,64	2,96	30,77	12,08
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	7,54	6,27	18,18	159,98	15,84
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	185/45	7,48	6,68	25,86	193,62	0,73
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,64	110,56	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,32	0,03	1,47	7,34	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	24	1,56	0,21	10,00	48,13	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,39	0,12	9,15	43,18	0,00
<b>Итого</b>			<b>811</b>	<b>19,04</b>	<b>14,95</b>	<b>95,26</b>	<b>593,58</b>	<b>28,85</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	43	0,35	0,04	0,73	5,62	2,16
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	145	3,70	2,76	25,96	143,84	12,73
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,59	54,76	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,89	0,74	12,32	63,71	0,00
<b>Итого</b>			<b>413</b>	<b>6,05</b>	<b>3,54</b>	<b>52,60</b>	<b>267,93</b>	<b>14,91</b>
<b>Всего</b>				<b>36,93</b>	<b>32,51</b>	<b>209,59</b>	<b>1 286,34</b>	<b>53,67</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_

Барина Н.Ю.