

Утверждаю

Директор

ГБОУ СОШ с.Жигули

Исакова Е.В./



# МЕНЮ

7 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 ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,14	5,85	27,10	186,45	0,59
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,60	2,87	12,58	91,21	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,57	1,60	15,04	81,19	0,29
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>11,31</b>	<b>10,32</b>	<b>54,72</b>	<b>358,85</b>	<b>0,90</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	86	1,29	0,43	18,00	82,29	8,57
<b>Итого</b>			<b>86</b>	<b>1,29</b>	<b>0,43</b>	<b>18,00</b>	<b>82,29</b>	<b>8,57</b>
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	40	0,60	1,90	2,34	28,86	7,61
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	255/45	7,17	6,36	15,17	147,00	0,82
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	205/50	11,85	9,43	25,79	235,89	1,25
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,61	110,43	0,00
		ЧЕСНОК	3	0,21	0,02	1,00	5,01	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	36	2,36	0,31	15,14	72,84	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,39	0,12	9,14	43,13	0,00
<b>Итого</b>			<b>851</b>	<b>23,58</b>	<b>18,14</b>	<b>96,19</b>	<b>643,16</b>	<b>9,82</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	225	3,25	2,35	15,93	99,41	23,16
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	129	0,52	0,52	12,67	60,78	12,93
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	195	0,12	0,07	17,94	74,13	1,56
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,93	0,75	12,58	65,01	0,00
<b>Итого</b>			<b>574</b>	<b>5,82</b>	<b>3,69</b>	<b>59,12</b>	<b>299,33</b>	<b>37,65</b>
<b>Всего</b>				<b>42,00</b>	<b>32,58</b>	<b>228,03</b>	<b>1 383,63</b>	<b>56,94</b>

Мед.сестра

*Барина*

Барина Н.Ю.