

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

10 ноября 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,67	5,45	25,38	173,36	0,60
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,09	3,80	14,18	99,63	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,94	2,91	16,63	105,16	0,49
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,70</b>	<b>12,16</b>	<b>56,19</b>	<b>378,15</b>	<b>1,09</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	113	0,57	0,11	11,43	48,68	2,26
<b>Итого</b>			<b>113</b>	<b>0,57</b>	<b>0,11</b>	<b>11,43</b>	<b>48,68</b>	<b>2,26</b>
<b>Обед</b>								
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЛУКА	35	0,36	2,97	1,94	36,14	0,73
2012	64	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ И ЯЙЦОМ	215/0/5	2,69	5,34	10,35	103,42	4,98
2008	131	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С ГОВЯДИНОЙ	205/45	8,21	6,19	11,89	138,05	33,26
		ЧЕСНОК	3	0,20	0,02	0,93	4,64	0,13
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,07	0,01	15,40	63,34	1,32
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,10	0,28	13,44	64,65	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	22	1,81	0,15	11,94	56,35	0,00
<b>Итого</b>			<b>737</b>	<b>15,44</b>	<b>14,96</b>	<b>65,89</b>	<b>466,59</b>	<b>40,42</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	238	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНО-МОРКОВНАЯ СО СГУЩЕНКОЙ	145/15	17,26	10,97	16,86	238,53	0,81
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	11,71	47,24	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,03	0,79	13,23	68,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>386</b>	<b>19,40</b>	<b>11,76</b>	<b>41,80</b>	<b>354,17</b>	<b>0,83</b>
<b>Всего</b>				<b>46,11</b>	<b>38,99</b>	<b>175,31</b>	<b>1 247,59</b>	<b>44,60</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.