



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

МЕНЮ

1 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

| Сбор- ник рецеп- тур | № техн. карты | Наименование блюда | Выход | Химический состав | | | Энерге- тическая ценность, ккал | Вита- мин С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|-------|-------------------|---------|------------------|--|-----------------------|
| | | | | Белки, г | Жиры, г | Угле- воды, г | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 181 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | 100 | 5,03 | 1,32 | 22,80 | 123,00 | 0,00 |
| 2008 | 434 | МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ | 112 | 3,16 | 3,49 | 5,13 | 65,48 | 0,58 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,10 | 0,00 | 13,51 | 54,41 | 0,02 |
| 2008 | | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 29 | 2,25 | 0,88 | 14,61 | 75,54 | 0,00 |
| Итого | | | 441 | 10,54 | 5,69 | 56,05 | 318,43 | 0,60 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | | ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ | 112 | 3,15 | 2,81 | 5,07 | 63,57 | 0,79 |
| Итого | | | 112 | 3,15 | 2,81 | 5,07 | 63,57 | 0,79 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА | 35 | 0,42 | 2,49 | 2,46 | 34,14 | 1,24 |
| 2012 | 87 | СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ | 250 | 9,14 | 1,83 | 28,12 | 165,95 | 8,24 |
| 2008 | 256 | ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ | 75/40 | 12,41 | 2,50 | 3,83 | 102,17 | 9,55 |
| 2012 | 206 | МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ | 115 | 4,74 | 1,72 | 30,35 | 156,07 | 0,00 |
| 2008 | 401 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ЯБЛОК | 200 | 0,39 | 0,09 | 16,33 | 68,38 | 0,83 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 38 | 2,48 | 0,33 | 15,90 | 76,49 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 17 | 1,42 | 0,12 | 9,33 | 44,02 | 0,00 |
| Итого | | | 770 | 31,00 | 9,08 | 106,32 | 647,22 | 19,86 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2012 | 216 | ЯЙЦО ОТВАРНОЕ | 50 | 6,20 | 5,62 | 0,34 | 76,63 | 0,00 |
| 2008 | 51 | ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ | 85 | 1,40 | 2,64 | 6,80 | 57,51 | 9,77 |
| 2008 | | ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ | 36 | 2,09 | 1,66 | 26,52 | 129,44 | 0,00 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,49 | 45,95 | 0,00 |
| к/к | к/к | БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 29 | 2,25 | 0,88 | 14,61 | 75,54 | 0,00 |
| Итого | | | 350 | 11,94 | 10,80 | 59,76 | 385,07 | 9,77 |
| Всего | | | | 56,63 | 28,38 | 227,20 | 1 414,29 | 31,02 |

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.