



Утверждаю

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

МЕНЮ

4 декабря 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 | | |
| Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 184 | КАША ПШЕНИЧНАЯ ВЯЗКАЯ | 200 | 7,95 | 4,91 | 38,59 | 230,78 | 0,44 |
| к/к | к/к | БУТЕРБРОД С МАСЛОМ | 35/5 | 2,87 | 4,10 | 19,22 | 125,66 | 0,00 |
| к/к | к/к | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | 180 | 2,94 | 2,92 | 17,52 | 108,81 | 0,49 |
| Итого | | | 420 | 13,76 | 11,93 | 75,33 | 465,25 | 0,93 |
| II Завтрак | | | | | | | | |
| 2008 | 442 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ | 104 | 0,52 | 0,10 | 10,52 | 44,79 | 2,08 |
| Итого | | | 104 | 0,52 | 0,10 | 10,52 | 44,79 | 2,08 |
| Обед | | | | | | | | |
| 2012 | | САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ | 50 | 0,45 | 1,87 | 1,33 | 24,91 | 1,20 |
| 2008 | 83 | ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ | 250 | 8,68 | 1,85 | 18,79 | 127,74 | 19,98 |
| 2008 | 351 | РАГУ ОВОЩНОЕ С ГОВЯДИНОЙ | 195 | 8,13 | 6,49 | 20,58 | 173,87 | 15,81 |
| 2008 | 402 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С | 195 | 0,00 | 0,00 | 12,50 | 49,99 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ | 22 | 1,49 | 0,20 | 9,54 | 45,89 | 0,00 |
| 2008 | | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 24 | 1,97 | 0,16 | 12,98 | 61,25 | 0,00 |
| Итого | | | 736 | 20,72 | 10,57 | 75,72 | 483,65 | 36,99 |
| Уплотненный ужин | | | | | | | | |
| 2008 | 479 | ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ | 125/20 | 7,34 | 8,22 | 50,90 | 307,14 | 0,39 |
| 1997 | 71 | САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ | 55 | 0,55 | 0,08 | 4,97 | 23,60 | 1,25 |
| к/к | к/к | ЧАЙ С САХАРОМ | 200 | 0,12 | 0,00 | 13,74 | 55,43 | 0,02 |
| Итого | | | 400 | 8,01 | 8,30 | 69,61 | 386,17 | 1,66 |
| Всего | | | | 43,01 | 30,90 | 231,18 | 1 379,86 | 41,66 |

Мед.сестра

Бар

Баринова Н.Ю.