

Утверждаю

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



МЕНЮ
6 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	214	ОМЛЕТ С КУКУРУЗОЙ	115/19	8,04	8,69	3,95	126,52	1,02
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,85	3,91	16,64	118,44	0,58
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,37	63,95	0,00
Итого			339	13,79	13,34	32,96	308,91	1,60
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	102	2,86	2,55	4,60	57,66	0,71
Итого			102	2,86	2,55	4,60	57,66	0,71
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,76	1,62	3,59	32,39	6,39
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/7	8,56	8,50	20,18	196,89	4,64
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	9,03	3,12	4,26	81,44	0,33
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	5,93	1,55	26,86	144,87	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,21	0,60	1,45	12,17	0,41
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	170	0,06	0,01	16,00	65,45	1,10
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,95	0,16	12,81	60,48	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,46	0,19	9,34	44,95	0,00
Итого			773	27,96	15,75	94,49	638,64	12,87
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕНКОЙ	120/15	22,87	15,83	22,61	328,67	0,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,14	0,00	12,57	51,32	0,49
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,90	0,74	12,37	63,95	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО- ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,30	1,82	12,71	69,08	0,00
Итого			385	25,21	18,39	60,26	513,02	0,77
Всего				69,82	50,03	192,31	1 518,23	15,95

Мед.сестра

Барина Н.Ю.