

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

7 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	160	5,03	2,32	32,20	169,94	0,00
2012	53	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	36	0,66	3,08	2,67	41,28	1,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,31	53,62	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,65	0,64	10,71	55,36	0,00
<b>Итого</b>			<b>417</b>	<b>7,45</b>	<b>6,04</b>	<b>58,89</b>	<b>320,20</b>	<b>1,02</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	121	0,48	0,48	11,86	56,89	12,10
<b>Итого</b>			<b>121</b>	<b>0,48</b>	<b>0,48</b>	<b>11,86</b>	<b>56,89</b>	<b>12,10</b>
<b>Обед</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	42	0,34	0,04	0,72	5,51	2,12
2008	99	СУП ГОРОХОВЫЙ С КУРОЙ И ГРЕНКАМИ	250/45/25	17,09	8,31	33,71	278,62	4,92
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	10,27	3,06	3,98	99,63	7,82
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	115	2,97	2,16	20,86	115,19	10,22
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	15,48	63,19	0,68
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	11	0,88	0,07	5,82	27,47	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	23	1,52	0,20	9,72	46,79	0,00
<b>Итого</b>			<b>816</b>	<b>33,14</b>	<b>13,91</b>	<b>90,29</b>	<b>636,40</b>	<b>25,76</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	200	6,39	6,43	28,30	197,60	0,73
2008		ВАФЛИ	24	0,64	0,76	17,64	80,78	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,39	0,16	19,36	87,78	47,05
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,05	0,80	13,36	69,07	0,00
<b>Итого</b>			<b>451</b>	<b>9,47</b>	<b>8,15</b>	<b>78,66</b>	<b>435,23</b>	<b>47,78</b>
<b>Всего</b>				<b>50,54</b>	<b>28,58</b>	<b>239,70</b>	<b>1 448,72</b>	<b>86,66</b>

Мед.сестра Барина Барина Н.Ю.