



Утверждаю

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

# МЕНЮ

18 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	184	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	150	4,43	4,18	23,25	148,66	0,30
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,13	3,82	14,44	100,96	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	170	3,68	3,72	16,63	115,98	0,55
<b>Итого</b>			<b>350</b>	<b>10,24</b>	<b>11,72</b>	<b>54,32</b>	<b>365,60</b>	<b>0,85</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	115	0,58	0,12	11,65	49,62	2,31
<b>Итого</b>			<b>115</b>	<b>0,58</b>	<b>0,12</b>	<b>11,65</b>	<b>49,62</b>	<b>2,31</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ СОЛЕННЫХ ОГУРЦОВ С ЛУКОМ	50	0,48	1,74	1,31	23,81	1,24
2008	83	ЩИ ИЗ РЫБНЫХ КОНСЕРВОВ	250	8,39	1,63	15,01	109,84	24,16
2008	258	АЗУ С ГОВЯДИНОЙ	195/45	7,97	7,82	24,05	199,85	12,42
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	175	0,00	0,00	12,66	50,61	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,41	0,19	9,05	43,54	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	15	1,25	0,10	8,24	38,87	0,00
<b>Итого</b>			<b>751</b>	<b>19,50</b>	<b>11,48</b>	<b>70,32</b>	<b>466,52</b>	<b>37,82</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	479	ОЛАДЬИ С ПОВИДЛОМ	120/20	6,97	7,44	48,35	288,52	0,37
1997	71	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКАМИ	55	0,55	0,07	4,73	22,51	1,18
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,63	54,88	0,02
<b>Итого</b>			<b>395</b>	<b>7,63</b>	<b>7,51</b>	<b>66,71</b>	<b>365,91</b>	<b>1,57</b>
<b>Всего</b>				<b>37,95</b>	<b>30,83</b>	<b>203,00</b>	<b>1 247,65</b>	<b>42,55</b>

Мед.сестра Барина Барина Н.Ю.