

Утверждаю

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



МЕНЮ

20 декабря 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептов	№ 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	7,90	8,53	3,94	124,43	1,04
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,78	3,83	16,70	117,52	0,57
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,09	0,82	13,63	70,45	0,00
Итого			341	13,77	13,18	34,27	312,40	1,61
II Завтрак								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	108	3,02	2,70	4,87	61,03	0,76
Итого			108	3,02	2,70	4,87	61,03	0,76
Обед								
2012	33	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ	45	0,79	1,60	3,99	33,80	6,40
2008	92	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, ГОВЯДИНОЙ СО СМЕТАНОЙ	250/45/7	8,67	7,74	22,18	196,38	5,35
2008	234	КОТЛЕТА РЫБНАЯ	70	8,93	3,09	4,70	82,58	0,35
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	120	6,05	1,58	27,41	147,89	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,22	0,59	1,43	11,98	0,40
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	175	0,06	0,01	16,46	67,23	1,08
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,95	0,16	12,85	60,64	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,46	0,19	9,33	44,87	0,00
Итого			778	28,13	14,96	98,35	645,37	13,58
Уплотненный ужин								
2008	224	СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ, ЗАПЕЧЕННЫЕ СО СГУЩЕННОЙ	120/15	22,41	15,69	23,31	328,18	0,28
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,14	0,00	12,71	51,84	0,48
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,09	0,82	13,63	70,45	0,00
		МАРМЕЛАД ФРУКТОВО-ЯГОДНЫЙ ФОРМОВОЙ	20	0,29	1,78	12,45	67,71	0,00
Итого			387	24,93	18,29	62,10	518,18	0,76
Всего				69,85	49,13	199,59	1 536,98	16,71

Мед.сестра

Барина

Барина Н.Ю.