

Утверждаю



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

МЕНЮ

28 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	6,86	7,03	26,55	197,64	0,62
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	34/5	2,66	5,12	17,15	125,59	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	190	4,05	4,14	16,83	121,98	0,62
Итого			429	13,57	16,29	60,53	445,21	1,24
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	107	0,43	0,43	10,53	50,48	10,74
Итого			107	0,43	0,43	10,53	50,48	10,74
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	55	0,91	1,51	3,08	31,01	14,71
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	10,74	8,77	19,50	200,89	17,33
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	195/45	6,68	5,89	26,53	186,25	0,88
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	30,40	121,60	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,73	0,23	11,06	53,23	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	29	2,33	0,19	15,32	72,27	0,00
Итого			840	22,39	16,59	105,89	665,25	32,92
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	35	0,28	0,04	0,60	4,57	1,76
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,89	2,78	26,98	149,05	13,20
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,63	1,02	17,11	88,43	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,12	0,00	12,99	52,37	0,02
Итого			419	6,92	3,84	57,68	294,42	14,98
Всего				43,31	37,15	234,63	1 455,36	59,88

Мед.сестра Барринова Н.Ю. Барринова Н.Ю.