

Утверждаю

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



# МЕНЮ

29 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	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	4,71	1,23	21,36	115,20	0,00
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	110	3,08	3,40	5,01	63,87	0,57
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,13	0,00	13,01	52,48	0,02
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,63	1,02	17,11	88,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>444</b>	<b>10,55</b>	<b>5,65</b>	<b>56,49</b>	<b>319,98</b>	<b>0,59</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЙОГУРТ ФРУКТОВЫЙ	132	3,69	3,29	5,94	74,43	0,92
<b>Итого</b>			<b>132</b>	<b>3,69</b>	<b>3,29</b>	<b>5,94</b>	<b>74,43</b>	<b>0,92</b>
<b>Обед</b>								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	40	0,49	2,44	2,87	35,62	1,44
2012	87	СУП С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	250	7,61	1,98	26,13	153,25	7,18
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	60/40	8,51	1,70	3,83	74,52	6,69
2012	206	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	115	4,80	1,72	30,70	157,73	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,49	0,19	20,79	96,00	58,53
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,86	0,25	11,89	57,20	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,45	0,20	16,14	76,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>763</b>	<b>26,21</b>	<b>8,48</b>	<b>112,35</b>	<b>650,51</b>	<b>73,84</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2012	216	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	80	9,80	8,88	0,54	121,10	0,00
2008	51	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	85	1,43	3,30	6,48	62,50	10,74
2008		ПРЯНИК ЗАВАРНОЙ	34	1,95	1,55	24,84	121,22	0,00
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	150	0,00	0,00	11,10	44,36	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,63	1,02	17,11	88,43	0,00
<b>Итого</b>			<b>383</b>	<b>15,81</b>	<b>14,75</b>	<b>60,07</b>	<b>437,61</b>	<b>10,74</b>
<b>Всего</b>				<b>56,26</b>	<b>32,17</b>	<b>234,85</b>	<b>1 482,53</b>	<b>86,09</b>

Мед.сестра

*Барина Н.Ю.*

Барина Н.Ю.