



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

МЕНЮ

30 ноября 2023 г.

Сад 12 часов

Сборник рецептур	№ 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	6,22	6,55	24,17	181,37	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30/5	2,35	3,83	15,85	107,72	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,86	3,93	16,13	116,68	0,58
Итого			415	12,43	14,31	56,15	405,77	1,16
II Завтрак								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	90	0,36	0,36	8,81	42,27	8,99
Итого			90	0,36	0,36	8,81	42,27	8,99
Обед								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	50	0,80	1,74	2,92	31,76	12,83
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	8,73	7,50	16,03	167,51	16,81
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	200/45	7,84	6,89	26,18	198,24	0,78
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,55	110,17	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,32	0,03	1,46	7,28	0,20
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,28	0,30	14,61	70,30	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	17	1,34	0,11	8,81	41,55	0,00
Итого			841	21,31	16,57	97,56	626,81	30,62
Уплотненный ужин								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	46	0,37	0,05	0,78	5,97	2,30
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	125	3,25	2,61	22,01	124,99	10,70
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,10	0,00	12,34	49,80	0,02
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	30	2,29	0,89	14,92	77,15	0,00
Итого			401	6,01	3,55	50,05	257,91	13,02
Всего				40,11	34,79	212,57	1 332,76	53,79

Мед.сестра Барина Н.Ю. Барина Н.Ю.