

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

11 декабря 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,16	5,25	30,19	189,50	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,09	3,74	14,16	99,04	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,86	2,82	16,67	104,24	0,47
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,11</b>	<b>11,81</b>	<b>61,02</b>	<b>392,78</b>	<b>1,05</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>20,20</b>	<b>86,00</b>	<b>4,00</b>
<b>Обед</b>								
2008	41	САЛАТ" ОВОЩНОЙ"	45	0,75	1,35	2,35	24,91	1,22
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/40/8	7,25	5,07	21,93	162,90	7,78
2008	287	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	50	9,70	4,83	5,22	112,71	6,32
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	110	8,39	1,78	17,53	119,85	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,44	0,17	20,80	94,80	52,83
		ЧЕСНОК	4	0,22	0,02	1,02	5,08	0,14
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,46	0,19	9,36	45,02	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,94	0,16	12,77	60,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>753</b>	<b>30,15</b>	<b>13,57</b>	<b>90,98</b>	<b>625,52</b>	<b>68,29</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	185	2,76	1,24	14,15	79,97	18,74
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,15	0,00	12,24	50,31	0,74
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	55	5,01	3,73	31,92	181,02	0,08
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,03	0,79	13,23	68,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>471</b>	<b>9,95</b>	<b>5,76</b>	<b>71,54</b>	<b>379,70</b>	<b>19,56</b>
<b>Всего</b>				<b>51,21</b>	<b>31,34</b>	<b>243,74</b>	<b>1 484,00</b>	<b>92,90</b>

Мед.сестра

Баринаова Н.Ю.