

Утверждаю

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



МЕНЮ
13 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		
Завтрак								
2012	216	СУФЛЕ ИЗ ЯИЦ	120	8,38	9,33	2,39	127,22	0,23
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	27	0,82	0,05	1,74	10,66	1,10
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,77	2,72	17,13	104,70	0,46
2008		БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
Итого			354	14,04	12,91	34,75	312,31	1,79
II Завтрак								
2008	442	СОК ВИНОГРАДНЫЙ	200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Итого			200	1,00	0,20	20,20	86,00	4,00
Обед								
2008	50	САЛАТ "СВЕКОЛКА"	35	0,44	1,62	6,37	42,34	1,16
2012	83	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ СО СМЕТАНОЙ	245/8	1,92	4,34	13,37	103,81	6,43
2008	234	РЫБА ТУШЕННАЯ С ОВОЩАМИ И ТОМАТОМ	70	8,14	3,26	2,21	71,31	1,05
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	3,29	2,37	23,17	127,72	11,38
		ЧЕСНОК	5	0,31	0,02	1,42	7,06	0,20
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,07	0,07	16,09	65,61	0,66
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	22	1,49	0,20	9,54	45,89	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	24	1,98	0,16	13,01	61,39	0,00
Итого			739	17,64	12,04	85,18	525,13	20,88
Уплотненный ужин								
2008	112	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	200	4,84	4,87	21,87	151,68	0,66
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	165	0,06	0,01	16,39	67,02	1,11
2008		ВАФЛИ	23	0,63	0,74	17,30	79,24	0,00
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,07	0,81	13,49	69,73	0,00
Итого			415	7,60	6,43	69,05	367,67	1,77
Всего				40,28	31,58	209,18	1 291,11	28,44

Мед.сестра

Бар

Барина Н.Ю.