

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./



# МЕНЮ

14 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	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	200	5,74	6,06	22,31	167,54	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	26/4	2,05	3,96	13,26	97,15	0,00
к/к	к/к	КАКАО С МОЛОКОМ	175	3,74	3,78	16,70	117,06	0,56
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,53</b>	<b>13,80</b>	<b>52,27</b>	<b>381,75</b>	<b>1,12</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	91	0,37	0,37	8,96	42,95	9,14
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>0,37</b>	<b>0,37</b>	<b>8,96</b>	<b>42,95</b>	<b>9,14</b>
<b>Обед</b>								
2008	40	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	45	0,71	1,55	2,80	29,03	11,40
2012	62	БОРЩ С КУРИЦЕЙ	250/40	6,68	5,50	17,08	145,26	15,29
2012	304	ПЛОВ С ГОВЯДИНОЙ	185/45	7,12	6,32	24,78	184,48	0,80
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	26,62	106,48	0,00
		ЧЕСНОК	3	0,20	0,02	0,93	4,62	0,13
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	21	1,39	0,18	8,88	42,71	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,85	0,16	12,21	57,65	0,00
<b>Итого</b>			<b>812</b>	<b>17,95</b>	<b>13,73</b>	<b>93,30</b>	<b>570,23</b>	<b>27,62</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	41	0,33	0,04	0,69	5,30	2,04
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	135	3,47	2,32	24,12	131,66	11,80
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,03	0,79	13,23	68,40	0,00
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,11	0,00	13,38	53,93	0,02
<b>Итого</b>			<b>402</b>	<b>5,94</b>	<b>3,15</b>	<b>51,42</b>	<b>259,29</b>	<b>13,86</b>
<b>Всего</b>				<b>35,79</b>	<b>31,05</b>	<b>205,95</b>	<b>1 254,22</b>	<b>51,74</b>

Мед.сестра

Барина Н.Ю.