



Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

Исакова Е.В./

МЕНЮ

13 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	190	КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	5,11	5,34	29,70	188,30	0,58
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	25/5	2,06	3,79	13,94	98,38	0,00
к/к	к/к	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,84	2,81	16,43	103,16	0,47
Итого			410	10,01	11,94	60,07	389,84	1,05
II Завтрак								
2008	442	СОК ПЕРСИКОВЫЙ	111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
Итого			111	0,56	0,11	11,22	47,78	2,22
Обед								
2012		САЛАТ ИЗ РЕПЧАТОГО ЛУКА	30	0,36	2,02	2,11	28,35	1,06
2008	90	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С ГОВЯДИНОЙ	250/40/8	6,97	5,76	21,51	166,37	7,59
2008	256	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	65/40	9,34	2,82	3,31	89,90	7,10
2008	335	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ	130	9,87	1,87	20,64	139,01	0,00
2008	441	КОМПОТ ИЗ ШИПОВНИКА	200	0,43	0,17	20,42	93,05	51,84
		ЧЕСНОК	5	0,30	0,02	1,37	6,80	0,19
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	32	2,15	0,29	13,78	66,29	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	23	1,90	0,16	12,53	59,13	0,00
Итого			823	31,32	13,11	95,67	648,90	67,78
Уплотненный ужин								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	200	2,92	2,12	14,30	89,29	20,97
к/к	к/к	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	200/5	0,15	0,00	12,00	49,38	0,73
2008	479	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	5,26	5,52	31,86	198,10	0,08
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,00	0,78	12,99	67,15	0,00
Итого			491	10,33	8,42	71,15	403,92	21,78
Всего				52,22	33,58	238,11	1 490,44	92,83

Мед.сестра _____ Барина Н.Ю.