



Утверждаю

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

# МЕНЮ

21 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ	200	5,68	5,52	24,68	171,98	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	25/7	3,66	2,84	13,40	94,38	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,48	1,52	13,99	75,89	0,28
<b>Итого</b>			<b>432</b>	<b>10,82</b>	<b>9,88</b>	<b>52,07</b>	<b>342,25</b>	<b>0,86</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	91	1,37	0,46	19,17	87,65	9,13
<b>Итого</b>			<b>91</b>	<b>1,37</b>	<b>0,46</b>	<b>19,17</b>	<b>87,65</b>	<b>9,13</b>
<b>Обед</b>								
2008	34	САЛАТ ИЗ РЕДЬКИ И МОРКОВИ	45	0,64	2,23	2,46	32,48	8,46
2008	106	СУП ВЕРМИШЕЛЕВЫЙ С КУРИЦЕЙ	245/45	6,98	6,34	15,05	145,50	0,77
2012	304	ПЕРЛОВКА С КУРИЦЕЙ	195/50	11,35	9,28	24,32	226,73	1,19
2008	411	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ" С"	200	0,00	0,00	27,74	110,90	0,00
		ЧЕСНОК	5	0,29	0,02	1,34	6,66	0,18
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	1,70	0,23	10,87	52,32	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	18	1,49	0,13	9,84	46,44	0,00
<b>Итого</b>			<b>829</b>	<b>22,45</b>	<b>18,23</b>	<b>91,62</b>	<b>621,03</b>	<b>10,60</b>
<b>Уплотненный ужин</b>								
2008	351	РАГУ ОВОЩНОЕ	210	3,10	2,47	15,83	99,29	21,41
2008		ЯБЛОКО СВЕЖЕЕ	121	0,48	0,48	11,83	56,74	12,07
2008	436	НАПИТОК ЛИМОННО-ЯБЛОЧНЫЙ	185	0,11	0,06	16,59	68,74	1,57
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	27	2,06	0,80	13,40	69,25	0,00
<b>Итого</b>			<b>543</b>	<b>5,75</b>	<b>3,81</b>	<b>57,65</b>	<b>294,02</b>	<b>35,05</b>
<b>Всего</b>				<b>40,39</b>	<b>32,38</b>	<b>220,51</b>	<b>1 344,95</b>	<b>55,64</b>

Мед.сестра \_\_\_\_\_ Баринава Н.Ю.