

Утверждаю

Директор

ГБОУ ООШ с.Жигули

/Исакова Е.В./

МЕНЮ

10 января 2024 г.

Сад 12 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	4,91	5,14	21,50	152,03	0,56
к/к	к/к	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30/7	4,07	3,39	13,15	100,11	0,02
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,53	1,53	14,86	79,69	0,29
Итого			437	10,51	10,06	49,51	331,83	0,87
II Завтрак								
2008		БАНАН СВЕЖИЙ	122	1,84	0,61	25,73	117,60	12,25
Итого			122	1,84	0,61	25,73	117,60	12,25
Обед								
2008		ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	36	0,29	0,04	0,61	4,68	1,80
2008	83	ЩИ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С КУРИЦЕЙ СО СМЕТАНОЙ	250/40/8	7,01	7,24	12,38	148,32	10,85
2012	305	КОТЛЕТА КУРИНАЯ	70	13,11	12,16	8,77	197,21	0,52
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,05	2,58	27,40	156,83	0,00
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	25	0,24	0,98	1,67	16,55	0,41
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ С ВИТАМИНОМ С	180	0,00	0,00	12,34	49,34	0,00
2008		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	28	1,84	0,24	11,76	56,60	0,00
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,63	0,14	10,71	50,54	0,00
Итого			767	30,17	23,38	85,64	680,07	13,58
Уплотненный ужин								
2008	224	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА С ПОВИДЛОМ	145/20	20,07	11,72	30,83	312,80	0,26
2012	41	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЯБЛОКОМ	70	0,74	0,15	7,22	34,36	2,01
2008	401	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК И ШИПОВНИКА	200	0,50	0,25	19,08	88,74	50,78
к/к	к/к	БАТОН НАРЕЗНОЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	26	2,02	0,79	13,15	67,99	0,00
Итого			461	23,33	12,91	70,28	503,89	53,05
Всего			65,85	46,96	231,16	1 633,39	79,75	

Мед.сестра

Барина Н.Ю.